आरोग्य एवं साधना सफलता विशेषांक
दिसम्बर-2022
मूल्य-40/-
वर्ष 13
अंक 3
नारायण-मंत्र-साधना
विज्ञान
दुर्भाग्यनाशक लक्ष्मी सा.
संकल्प सिद्धि साधना
माघी संकट निवारण चतुर्थी-एक अनुभूत प्रयोग

बछरावां (रायबरेली) एवं नेपालगंज में

आनो भ्रदा: क्रतवो यन्तु विश्वत:

मानव जीवन की सर्वतोन्मुखी उन्नति प्रगति और भारतीय गूढ़ विद्याओं से समन्वित मासिक पत्रिका

आत्म-प्रकाश

॥ ॐ परम तत्वाय नारायणाय गुरुभ्यो नमः॥

जीवन में उन्नत एवं समृद्धि प्रदान करने में सहायक : सिद्ध लक्ष्मी अनुष्ठान

जीवन की समस्त समस्याओं पर संतुलन बनाने हेतु : : शाकम्भरी साधना

आनन्द, उमंग, उत्साह की वृद्धि में सहायक : प्राण तोषिणी साधना

सद्गुरुदेव

स्तम्भ

साधनाएँ

ENGLISH

विशेष

आयुर्वेद

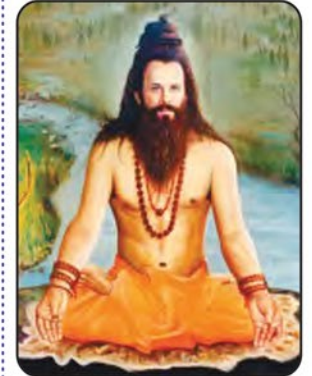
योग

यात्रा

प्रेरक संस्थापक
डॉ. नारायणदत्त श्रीमाली
(परमहंस स्वामी निखिलेश्वरानंदजी)

आशीर्वाद
पूजनीया माताजी
(पू. भगवती देवी श्रीमाली)

सम्पादक
श्री अरविन्द श्रीमाली

सह-सम्पादक
राजेश कुमार गुप्ता

प्रकाशक, स्वामित्व एवं मुद्रक
श्री अरविन्द श्रीमाली
द्वारा
नारायण प्रिण्टर्स
नोएडा
से मुद्रित तथा
'नारायण मंत्र साधना विज्ञान'
कार्यालय :
हाई कोर्ट कॉलोनी, जोधपुर से प्रकाशित

मूल्य (भारत में)

एक प्रति	40/-
वार्षिक	405/-

सम्पर्क

सिद्धाश्रम, 306 कोहाट एन्क्लेव, पीतमपुरा, दिल्ली-110034, फोन : 011-79675768, 011-79675769, 011-27354368

नारायण मंत्र साधना विज्ञान, डॉ. श्रीमाली मार्ग, हाईकोर्ट कॉलोनी, जोधपुर-342001 (राज.), फोन नं. : 0291-2433623, 2432010, 7960039

WWW address : http:/www.narayanmantrasadhanavigyan.org E-mail : nmsv@siddhashram.me

नियम

पत्रिका में प्रकाशित सभी रचनाओं का अधिकार पत्रिका का है। इस *'नारायण मंत्र साधना विज्ञान'* पत्रिका में प्रकाशित लेखों से सम्पादक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है। तर्क-कुतर्क करने वाले पाठक पत्रिका में प्रकाशित पूरी सामग्री को गल्प समझें। किसी नाम, स्थान या घटना का किसी से कोई सम्बन्ध नहीं है, यदि कोई घटना, नाम या तथ्य मिल जायें, तो उसे मात्र संयोग समझें। पत्रिका के लेखक घुमक्कड़ साधु-संत होते हैं, अत: उनके पते आदि के बारे में कुछ भी अन्य जानकारी देना सम्भव नहीं होगा। पत्रिका में प्रकाशित किसी भी लेख या सामग्री के बारे में वाद-विवाद या तर्क मान्य नहीं होगा और न ही इसके लिए लेखक, प्रकाशक, मुद्रक या सम्पादक जिम्मेवार होंगे। किसी भी सम्पादक को किसी भी प्रकार का पारिश्रमिक नहीं दिया जाता। किसी भी प्रकार के वाद-विवाद में जोधपुर न्यायालय ही मान्य होगा। पत्रिका में प्रकाशित किसी भी सामग्री को साधक या पाठक कहीं से भी प्राप्त कर सकते हैं। पत्रिका कार्यालय से मंगवाने पर हम अपनी तरफ से प्रामाणिक और सही सामग्री अथवा यंत्र भेजते हैं, पर फिर भी उसके बाद में, असली या नकली के बारे में अथवा प्रभाव होने या न होने के बारे में हमारी जिम्मेवारी नहीं होगी। पाठक अपने विश्वास पर ही ऐसी सामग्री पत्रिका कार्यालय से मंगवायें। सामग्री के मूल्य पर तर्क या वाद-विवाद मान्य नहीं होगा। पत्रिका का वार्षिक शुल्क वर्तमान में 405/- है, पर यदि किसी विशेष एवं अपरिहार्य कारणों से पत्रिका को त्रैमासिक या बंद करना पड़े, तो जितने भी अंक आपको प्राप्त हो चुके हैं, उसी में वार्षिक सदस्यता अथवा दो वर्ष, तीन वर्ष या पंचवर्षीय सदस्यता को पूर्ण समझें, इसमें किसी भी प्रकार की आपत्ति या आलोचना किसी भी रूप में स्वीकार नहीं होगी। पत्रिका के प्रकाशन अवधि तक ही आजीवन सदस्यता मान्य है। यदि किसी कारणवश पत्रिका का प्रकाशन बन्द करना पड़े तो आजीवन सदस्यता भी उसी दिन पूर्ण मानी जायेगी। पत्रिका में प्रकाशित किसी भी साधना में सफलता-असफलता, हानि-लाभ की जिम्मेवारी साधक की स्वयं की होगी तथा साधक कोई भी ऐसी उपासना, जप या मंत्र प्रयोग न करें जो नैतिक, सामाजिक एवं कानूनी नियमों के विपरीत हों। पत्रिका में प्रकाशित लेख योगी या संन्यासियों के विचार मात्र होते हैं, उन पर भाषा का आवरण पत्रिका के कर्मचारियों की तरफ से होता है। पाठकों की मांग पर इस अंक में पत्रिका के पिछले लेखों का भी ज्यों का त्यों समावेश किया गया है, जिससे कि नवीन पाठक लाभ उठा सकें। साधक या लेखक अपने प्रामाणिक अनुभवों के आधार पर जो मंत्र, तंत्र या यंत्र (भले ही वे शास्त्रीय व्याख्या के इतर हों) बताते हैं, वे ही दे देते हैं, अत: इस सम्बन्ध में आलोचना करना व्यर्थ है। आवरण पृष्ठ पर या अन्दर जो भी फोटो प्रकाशित होते हैं, इस सम्बन्ध में सारी जिम्मेवारी फोटो भेजने वाले फोटोग्राफर अथवा आर्टिस्ट की होगी। दीक्षा प्राप्त करने का तात्पर्य यह नहीं है, कि साधक उससे सम्बन्धित लाभ तुरन्त प्राप्त कर सकें, यह तो धीमी और सतत् प्रक्रिया है, अत: पूर्ण श्रद्धा और विश्वास के साथ ही दीक्षा प्राप्त करें। इस सम्बन्ध में किसी प्रकार की कोई भी आपत्ति या आलोचना स्वीकार्य नहीं होगी। गुरुदेव या पत्रिका परिवार इस सम्बन्ध में किसी भी प्रकार की जिम्मेवारी वहन नहीं करेंगे।

प्रार्थना

योगाभ्यासात् सततमखिलं साधयेत् दोषनाशं,
विक्षेपाणां त्वस्ति प्रशमनात् चित्त शुद्धिः समेषां।
चित्ते शुद्धौ ललितललिते जीवभावः शिवोऽहम्;
सौन्दर्य श्रीधराख्यं वितरतु निखिलः देवदेवाभिगेयः॥

निरन्तर योगाभ्यास से मल विक्षेप आदि समस्त दोषों का नाश होता है, विक्षेपादि (चञ्चलता आदि) दोषों के शीघ्र शमन से चित्त की शुद्धि होती है, चित्त के अत्यधिक निर्मल होने पर जीव का शिव स्वरूप स्वत: भासित होने लगता है। इस परम सौन्दर्य की प्राप्ति केवल गुरु कृपा से ही सम्भव है। पूज्यपाद सद्‌गुरुदेव निखिलेश्वर से इसी भावभूमि की कामना है।

सन्त की सीख

एक अमीर आदमी ने एक सन्त की बहुत सेवा की। सेवा से सन्त का हृदय भर गया और वे जब वहाँ से चलने लगे तो अमीर ने प्रार्थना की कि भगवन कुछ ऐसी चीज दीजिए जिसके सहारे मैं भगवान तक पहुँच सकूँ, उन्हें प्राप्त कर सकूँ। यही मेरी अभिलाषा है।

सन्त ने उन्हें तीन चीजें दीं–1. मोमबत्ती, 2. सुई, 3. कमल-पुष्प और कहा, 'इन्हें गांठ में बांध लो।'

अमीर ने उन चीजों को देखा और अचम्भे से पूछा, कि इनके सहारे मैं भगवान को कैसे प्राप्त कर सकूँगा?

सन्त ने कहा कि, मोमबत्ती की तरह खुद जलो और दूसरों के लिए रोशनी पैदा करो। सुई की तरह अपने को उघाड़ा रखो परन्तु दूसरे के छेद बंद करते रहो और कमलवत रहो जैसे कमल कीचड़ में रहते हुए भी उसमें लिप्त नहीं होता, उसी प्रकार संसार में रहते हुए अपने आत्मस्वरूप को कमलवत शुद्ध रखते हुये प्रभु में लीन रहो।

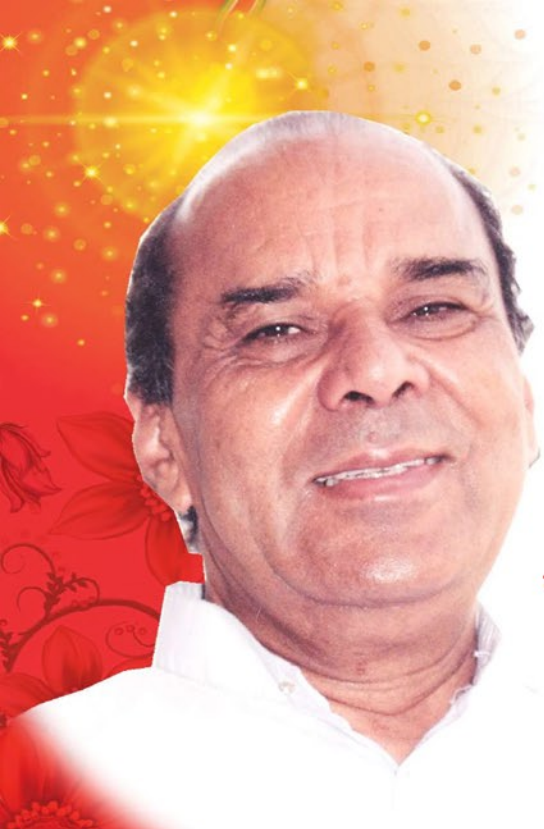
इस प्रकार तुम्हारा चित्त निर्मल होता रहेगा। निर्मलता, दूसरे का हित-चिन्तन, दूसरे में बुराई न देखना एवं अलिप्तता जैसे कर्म तुम्हें भगवान तक पहुँचाने में सहायक होंगे और याद रखो कि तुम स्वत: भगवान को पा लोगे।

प्राण जीवन का आधार

पूज्य गुरुदेव के प्रवचन सदैव सरल भाषा में सहज भाव से दिए गए अमृत वचन के रूप में होते हैं। सद्गुरुदेव के प्रवचनों का साक्षात श्रवण करने वाला प्रत्येक शिष्य यही समझता था कि गुरुदेव यह बात केवल मुझे ही कह रहे हैं।

ऐसा ही एक विशेष प्रवचन जिसमें उन्होंने गुरु शिष्य सम्बन्धों की व्याख्या की है उनकी ही सरल, तरल ओजस्वी वाणी में–

एषोऽग्नि स्तपत्येष सूर्य एस पर्यन्यो मधवानेष
वायुदेष पृथिवी रयिर्देव सदसच्चामृतं च यत्।।

आज का यह प्रवचन उपनिषद के इस महान श्लोक से प्रारम्भ कर रहा हूँ जिसमें **प्राण** स्पष्ट रूप से कहता है कि मैं ही देह में स्थित अग्नि के रूप में ताप दे रहा हूँ। **प्राण** ही सूर्य रूप में प्रकाश दे रहा है, **प्राण** ही बादल रूप में रस वर्षा कर रहा है, **प्राण** ही वायु रूप में जीवन दे रहा है। **प्राण** ही पृथ्वी रूप में आश्रय दे रहा है, **प्राण** ही रयि रूप में भोग्य जगत को उत्पन्न कर रहा है। संसार में जो मरणधर्मा **'सत् असत्'** है और जो अमरण धर्मा **'अमृत'** है सब प्राण ही है।

लेकिन इसके साथ यह भी सत्य है कि शरीर और आत्मा या शरीर और प्राणों को अलग-अलग रूप में नहीं कर सकते हैं। बिना शरीर के प्राणों की कल्पना नहीं हो सकती है और बिना प्राणों के शरीर की कल्पना नहीं हो सकती। वे दोनों एक दूसरे के पूरक हैं, शरीर है और जीवित शरीर है तो प्राण है और प्राण है इसलिए वह शरीर कहलाता है नहीं तो वह मुर्दा कहलाता है। **गुरु और शिष्य का वैसा ही सम्बन्ध है यदि वह चेतनायुक्त गुरु हो और चेतनायुक्त शिष्य हो और यह सत्य है कि कोई भी व्यक्ति गुरु के चरण छूने से या दीक्षा लेने से ही शिष्य नहीं बन सकता।**

यदि मैं तुम्हें दीक्षा दे भी दूं तब भी तुम शिष्य नहीं बन सकते शिष्य बनने का मूल चिंतन तब बनता है क्योंकि दीक्षा देने का मतलब है **'फालोवर'** आप मेरे अन्दर आइए। आप मेरे सिद्धान्तों को मानने की ओर अग्रसर हैं। यदि यह चिन्तन है, विचार है, कि मैं उसकी ओर बढ़ने की कोशिश करूँगा तो यह अनुयायी हुआ। अनुयायी शब्द बना और शिष्य शब्द बनता है, जब गुरु और उसका शिष्य का शरीर और प्राणों का सम्बन्ध मिल जाता है। जब उसके बिना शिष्य रह न सके और शिष्य के बिना गुरु न रह सके।

जिस प्रकार से बिना प्राणों के शरीर रह नहीं सकता उसको जलाना ही पड़ता है और बिना शरीर के प्राणों का आधार नहीं बन सकता है इसलिए कठोपनिषद अपने आप में एक सुन्दर व्याख्या है और इस कठोपनिषद में इन्हीं प्रश्नों के उत्तर दिये हैं और मैंने उस प्रवचन में एक बात बताई थी कि अवश्य ही गुरु का ऋण शिष्य के ऊपर इतना अधिक है कि यदि शिष्य अपने जीवन को समर्पित भी कर दे, सर्वस्व भी दे दे तब भी गुरु के ऋण को चुका नहीं सकता। इस शब्द को कहने से पहले मैंने गुरु और शिष्य की परिभाषा व्यक्त की है। अनुयायी या गुरु की परिभाषा नहीं दी है।

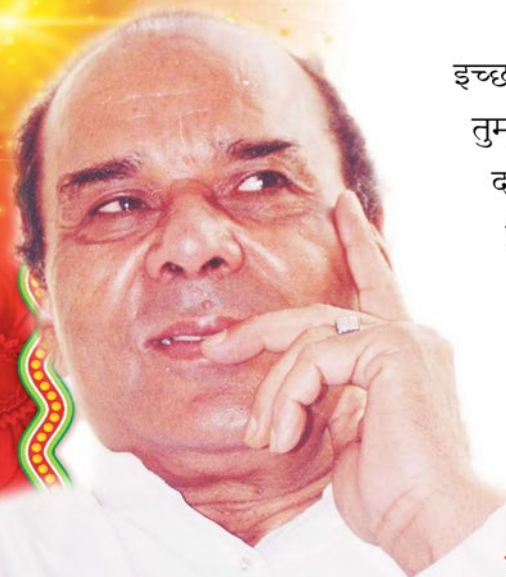
शिष्य का चिंतन केवल गुरु होता है गुरु के अलावा कुछ नहीं होता है। गुरु का चिंतन केवल शिष्य होता है उसके अलावा और कुछ नहीं होता है। गुरु का चिंतन यह होता है कि शिष्य को अपने समान बना दे। अपने ज्ञान की, अपनी चेतना की, प्राणों की ओर अपनी ऊंचाई तक उसको अग्रसर करे। और जब शिष्य दूसरों को मार्ग दिखाने में सक्षम हो जाता है अपनी बात को दूसरे के मन में उतारने की क्रिया जान लेता है। अपने शब्दों को अपने वचनों को अपनी क्रियाओं को अपनी साधनाओं के माध्यम से जब दूसरे

के शरीर में, प्राणों में उतर जाता है तब गुरु को सबसे ज्यादा प्रसन्नता होती है।

तब गुरु उस बात का एहसास करता है कि **मैंने जो** परिश्रम किया है वह सार्थक हुआ है और जब मैं यह बात **कहता हूँ** तो इसके बीच में कहीं पर भी स्वार्थ चिंतन नहीं है इसके **बीच में यह** चिंतन नहीं है कि शिष्य गुरु को कुछ दे या धन दे, या वस्त्र **दे, आभूषण दे,** यह इस बीच में कहीं पर भी कुछ नहीं आया। यह तो परस्पर **एक आत्मिक सम्बन्ध** है।

प्राण यह नहीं कह सकते कि शरीर मुझे कुछ दे और शरीर यह प्राणों को नहीं कह सकता है कि मुझे यह दो। दोनों आपस में एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। वह स्थिति जब आती है तब वह शिष्य होता है और गुरु की वह स्थिति जब आती है जब वास्तव में वह गुरु हो। वास्तव में गुरु के ऊंचे की स्टेज, गुरु से ऊपर की स्टेज 'सद्गुरु' है, जो तुम्हें उस 'सद्' सद् का मतलब है पूर्णता की ओर अग्रसर करने की क्रिया, 'सद्' का मतलब है पूर्ण और प्रत्येक व्यक्ति अपने आप में अपूर्ण है। अपूर्ण है ज्ञान से, अपूर्ण है चिंतन से, अपूर्ण है विचार से, अपूर्ण है सुख से, अपूर्ण है परिवार से और अपने आप में अपूर्ण है। क्योंकि अपूर्ण है इसलिए आप लोग मृत्यु की तरफ चले जाते हैं। पूर्ण आदमी तो मृत्यु की ओर जा ही नहीं सकता। पूर्ण में से अगर पूर्ण निकाल दें तब भी पूर्ण बचेगा। एक शून्य में से एक शून्य निकाल दें तो पीछे एक या दो नहीं बच सकते, शून्य ही बचेगा और उस शून्य में एक शून्य जोड़ दें तब भी शून्य बचेगा। इसलिए शून्य नहीं मिट सकता और शून्य को हम पूर्णता कहते हैं। कोई शून्य कहते हैं, कोई पूर्ण कहते हैं।

इसीलिए पूर्ण मिट नहीं सकता और जो मिट जाता है, जो मर जाता है, जो समाप्त हो जाता है, जो श्मशान की ओर जा सकता है वह पूर्ण नहीं बन सकता। इसलिए जो उस रास्ते पर नहीं जाता, रुक जाता है वह पूर्ण है। पैदा होते ही व्यक्ति मृत्यु की ओर ही जाता है यह स्वभाविक क्रिया है मगर कुछ व्यक्तित्व ऐसे होते हैं जो बीच में रुक जाते हैं उस समय बीच में कहीं सद्गुरु मिल जाए, गुरु तो मिल जायेंगे गुरु तुम्हें मिल जायेंगे हरिद्वार में, गुरु तुम्हें मिल जायेंगे मथुरा में, वृन्दावन में, कई जगह गुरु मिल जायेंगे और कई बार तुम नहीं ढूंढोगे तब भी गुरु मिल जायेंगे। मगर सद्गुरु नहीं मिल सकता।

क्योंकि सद्गुरु आत्मा और प्राण का पूर्ण रूप से सम्बन्ध स्थापित करने वाला होता है। बाकी सब तो वह गुरु है और गुरु कुछ स्वार्थी है और गुरु खुद कुछ लेने की इच्छा रखता हो गुरु कुछ पाने की क्रिया करता है तो वह गुरु तो बन सकता है उसको हम गुरु कह सकते हैं मगर वह सद्गुरु नहीं बन सकता। सद्गुरु यदि खुद ही लेने की

इच्छा रखेगा तो वह क्या देगा तो वह लेकर क्या करेगा। जब मैं तुमसे कुछ भिक्षा मांगने की कल्पना करूँगा कि तुम मेरे पैर दबाओगे, तुम मेरे चरण धोओगे तब मैं गुरु ही रहा, यदि मेरी इच्छाएँ ही खत्म नहीं हुई मैं पूर्ण बन ही नहीं सकता और जब मैं पूर्ण नहीं तो तुम्हें पूर्ण बना नहीं सकता इसलिए वस्त्रों को या शरीर के चिंतन को या शरीर के ढ़ांचे को देखकर के हम गुरु को नहीं पहचान सकते।

सद्‌गुरु की पहचान वह है कि जो अत्यन्त ही सरल और सामान्य जीवन व्यतीत करने वाला हो। सामान्य का मतलब है फकीर नहीं, वह अगर मखमली गद्दे पर सोए तो भी नींद ले सकता है और दूसरे दिन उसको बिल्कुल टाट पर सुला दें तब भी उसी मस्ती के साथ नींद ले सकता है। यह उसके जीवन का एक चिंतन है वहाँ पर भी वह उतना ही सुखी है, यहाँ पर भी वह उतना ही सुखी है। यदि किसी ने पांच हजार रुपये दे दिये तब भी वह सुखी है और यदि किसी ने कुछ भी नहीं दिया है तब भी उसके मन में उसके प्रति कोई आक्रोश नहीं है ऐसा व्यक्ति सद्‌गुरु बन सकता है।

इसीलिए यह नहीं कि शिष्य की ही कसौटियाँ हैं कठोपनिषद बताता है कि शिष्य से भी गुरु बनना बहुत कठिन है और गुरु जो स्वयं पूर्ण हो और उस पूर्ण की परिभाषा के लिए कठोपनिषद में कहा है–

'पूर्णत्व त्वां गुरुत्वां सदेवं वे वर्णन
सहित वदाम परेणं।

गुरु से सद्‌गुरु को पहचानने की तीन क्रियाएं हैं, हम किस तरीके से सद्‌गुरु को पहचानें। गुरु और सद्‌गुरु में अंतर कैसे करें? आँखों से ऐसा नहीं कर सकते क्योंकि नकली चीज बहुत ज्यादा चमकती है अगर सोने को रख दीजिए और पीतल पर सोने की पालिश कर रख दीजिए तो वह ज्यादा चमकेगा। नकली जो हीरे बनते हैं वह असली से बहुत ज्यादा प्रकाश देने वाले बनते हैं, और तुम्हारी आँखें नकली हैं, तुम्हारा शरीर नकली है, तुम्हारा चिन्तन नकली है, तुम्हारे विचार नकली हैं इसलिए नकली व्यक्ति नकली से ज्यादा जल्दी सम्बन्ध स्थापित कर सकता है इसलिए तुम उस गुरु के मोह पाश में ज्यादा फंस जाते जो केवल याचकवृत्ति वाला है जिसको मैं कई बार प्रवचन में भिक्षुक कहता हूँ जो भीख मांगने वाला हो, भिक्षुक है। वे गुरु बन ही नहीं सकते गुरु शब्द को शर्मिन्दा करते हैं, इसलिए गुरु अगर तुम्हारे प्रारब्ध में है तो कहीं बीच में मिल ही जाते हैं।

वह उस तुम्हारी यात्रा में जो यात्रा जन्म से मृत्यु की ओर है उस रास्ते पर तुम जा रहे हो और यह जरूरी नहीं कि ऐसा सद्‌गुरु तुम्हारे पिता को कहीं मिल जाए, यह भी नहीं कि तुम्हारे दादाजी को मिल जाए या परदादा को मिल गए हों, नहीं भी मिले। तुम्हारे जीवन में भी नहीं मिले और यह भी हो सकता है, तुम्हारे जीवन में मिले और तुम नहीं पहचान सके और हो सकता है कि तुम्हारे पाप और कर्म इतने फूटे हुए हों कि वह मिल भी जाए तो तुम पास में से निकल जाओ, उसमें कुछ नहीं हो सकता मगर उस कठोपनिषद में कहा है सद्‌गुरु की पहचान की तीन स्थितियाँ हैं और वह स्थितियाँ हैं वह अत्यन्त उच्चकोटि का जीवन जी सकता है, अत्यन्त सामान्य जीवन में भी आनन्द की स्थिति में रह सकता है। राजा के महल में उसी मस्ती के साथ महल में सो सकता है, और चौबीस तरह के पकवानों को खाकर भी तृप्ति महसूस कर सकता है। मगर ठीक शाम को उसी आनन्द के साथ किसी झोपड़ी में आनन्द के साथ सो सकता है, और शाम हो तो उसी आनन्द के साथ रूखी-सूखी रोटी खाकर करके शांति महसूस कर सकता है। दूसरा उस गुरु की या सद्‌गुरु की पहचान के बारे में कठोपनिषद स्पष्ट करता है जिसके शब्दों में कुछ प्रभाव हो जिसके सामने शब्द नृत्य करते हों, वह शब्दों का प्रवाहमान स्वरूप हो और शब्द को शक्ति कहा गया है।

'अभिदा लक्षिणा भिदीना शब्द'

शब्द अपने आप में शक्ति है, जो उस शक्ति का स्वामी हो और वे सब उसके सामने नृत्य करते हों जिस शब्द को वह ले, पकड़े और व्यक्त करे उसके लिए वह शब्दों की न्यूनता नहीं रहती और जब शब्द को व्यक्त करते है तो वह शब्दों के माध्यम से बात को सामने वाले के मन में उतार देता है, हृदय में उतार देता है, प्राणों में उतार देता है, और सामने वाला एकदम से शांत हो करके सुनता ही रहता है। एहसास करता है कि एक नवीन जीवन, कुछ नवीन चिन्तन हैं, इन शब्दों में व्याख्या है।

यदि शब्द है और कुछ भी प्राप्त नहीं हो रहा है तो जो शब्दों पर पूर्ण रूप से अधिकार रखता हो ऐसा अधिकार नेता भी रखता है और नेता भी बहुत सुन्दर भाषण देता है मगर वह हृदय में नहीं उतरता है वह दिमाग में उतरता है वह दिमाग में उतरता है वह कहता है कि मैं पांच साल में ऐसा कर दूंगा, शब्दों का जादूगर तो वह भी है, वह भी डेढ घंटे भाषण देता है और भाषण इतना कि हजारों लोग सुनते हैं मगर वे हृदय में नहीं उतरते, वह दिमाग में उतरते हैं, दिमाग सोचता है हो सकता है कि यह नल लगा देगा और सड़कें ठीक कर देगा और मेरा यह काम अभी करवा देगा यह सब मस्तिष्क के काम हैं वास्तव में हृदय में अपने शब्दों को उतार सके वह कठिन क्रिया है, वह क्रिया कोई नेता नहीं कर सकता वह तो केवल सद्‌गुरु ही कर सकता है।

इसलिए उसके माध्यम से उस गुरु को पहचान सकते हैं और तीसरी सद्‌गुरु की पहचान यह है कि 'तुम उनसे अत्यन्त समीप्यता' अनुभव कर सको। वह हिमालय कोई काम का नहीं अगर हिमालय में हम जा नहीं सके वह हिमालय क्या काम का है, उसकी अपेक्षा वह पहाड़ी हमारे लिए ज्यादा 'वेल्युबल' है जिस पर हम चढ सकें, जिस पर हम चल तो सकें।

वह गंगा किस काम की जहां हम जा भी नहीं सके इसलिए वह गुरु जो महीने भर में एक बार तुम्हें झांकी दे और तुम्हें मिले ही नहीं, मां आए नहीं, दो महीने में एक बार बाहर निकलती थी, तुम्हें झांकी देती थी और बन्द हो जाती थी। मैं सोचता हूँ कि ऐसे सद्‌गुरु नहीं हो सकते, नाथद्वारा में श्रीनाथजी का मंदिर है पट खुलते हैं बस कुछ सैकण्ड की झांकी देते हैं और झट से पट बन्द कर देते हैं ऐसे तो भगवान नहीं बन सकते, भगवान नहीं मिल सकते, इन पुजारियों ने उन भगवान को जबरदस्ती बन्द कर लिया है। वह भगवान कैसे, जिनको हम देखकर तृप्ति अनुभव नहीं कर सकते, हमारी तृप्ति हो ही नहीं।

वह गुरु कैसा जो तुम्हारी समीप्यता अनुभव कर ही नहीं सकता जिनके पास हम हर क्षण उपस्थित हो सके और जो हमारे पास उपस्थित रहे, हर क्षण हमारे उत्तर देने वाले होने चाहिये जो हमारे दुख में, सुख में, चिन्तन में, विचार में अनुरक्तता महसूस कर सकता हो जो तुम्हारे परिवार का एक सहायक हो, मार्गदर्शक हो, एक गुरु हो, एक पिता हो, एक चिन्तक हो, और तुम्हारे दुख में उतना ही दुखी हो तुम्हारे सुख में उतना ही सुखी हो। तुम्हारे बीच में उतनी ही प्रसन्नता अनुभव कर सकता हो और जब ऐसी स्थिति बनती है तब गुरु और शिष्य का सम्बन्ध शरीर और प्राणों का बन जाता है।

और जब यह सम्बन्ध बन जाता है तो उस प्राणों को शरीर से अलग कर नहीं सकते कर सकते हैं साधना के माध्यम से। यदि शरीर और प्राणों में थोड़ी दूरी हो भी जाती है तो शरीर उसमें बहुत तड़पता है, कहते हैं कि तुम मेरे प्राण स्वरूप हो और जब तुम जाते हो तो बहुत बेचैनी होती है, जब तुम्हारी याद आती है तब मन बड़ा बेचैन हो जाता है। जो अत्यन्त प्रिय होता है

हम उससे जब दूर जाते हैं तब बड़ी ही एक **छटपटाहट** सी महसूस होती है।

इसलिए कि **प्राणों का कुछ हिस्सा दूर बैठा है, और यह छटपटाहट सी बने यह गुरु की ड्यूटी है, जिस शिष्य में छटपटाहट बने, यह शिष्य का गौरव है, क्योंकि यह छटपटाहट उसे जीवन की पूर्णता की ओर अग्रसर कर सकती है, क्योंकि उस छटपटाहट में स्वार्थ नहीं है, इस छटपटाहट में तुम्हारा उस गुरु से कोई शरीर का सम्बन्ध नहीं है।**

मैं कई बार कह चुका हूँ कि तुम्हारा **मेरा कुछ** सम्बन्ध नहीं है, मैं तुम्हारा बेटा नहीं हूं, मैं **तुम्हारा बाप** नहीं हूं, मैंने तुम्हें पैदा किया नहीं, शरीर से मैं **तुम्हारा भाई भी** नहीं मैं तुम्हारी बहन भी नहीं हूँ, तुम्हारा बहनोई भी नहीं, तुम्हारा साला भी नहीं हूँ, मैं तुम्हारा परिवार का नहीं, तुम्हारे समाज का नहीं हूँ। तुम्हारा सम्बन्धी नहीं हूँ, मैं तुम्हारा कुछ हूँ ही नहीं क्योंकि तुम्हारा मेरा शरीर का सम्बन्ध नहीं है। तुम्हारा मेरा प्राणगत सम्बन्ध है, आत्मागत सम्बन्ध है।

इसलिए तुम मुझे एक बार देख भी सकोगे तो तुम्हारे प्राण से देख सकोगे, शरीर से नहीं देख सकोगे। इस कुर्त्ते को पहन कर तुम मुझे पहचान भी नहीं सकोगे और जब तुम्हारे साथ में गुरु होगा तो तुम सोचोगे कि गुरु जी तो वही सामान्य हैं, तुम नहीं पहचान सकोगे क्योंकि तुम देख रहे हो स्थूल दृष्टि से शरीर को और **जिस दिन तुम अपने प्राणों से मुझे देख लोगे उस दिन तुम्हारे अंदर छटपटाहट पैदा होगी, उस दिन मैं दो घंटे नहीं आऊं तो तुमको व्याकुलता होगी कि गुरुजी दो घंटे हो गए अभी आए नहीं। चला जाऊंगा तो तुम व्याकुलता सी अनुभव करोगे–गुरु जी आज आए नहीं सुबह के बाद, दो घंटे हो गये गुरुजी को आज देखा नहीं। व्याकुलता, एक आकुलता, बेचैनी एक छटपटाहट हो यह शिष्य का सबसे बड़ा गौरव है। यही शिष्य की सबसे बड़ी उपलब्धि है, यही शिष्य की सबसे बड़ी पूंजी है।**

और अगर शिष्य है तो और ऐसी स्थिति में शिष्य गुरु के बिना रह नहीं सकता और गुरु भी शिष्य के बिना रह नहीं सकता क्योंकि वह गुरु है पिता नहीं, वह भाई नहीं कोई सम्बन्धी नहीं वह गुरु है और गुरु का पहला और अन्तिम कर्त्तव्य शिष्य को अपने में पूर्ण कर देने की क्रिया है अगर ऐसा नहीं करता तो

भिक्षुक है। फिर तो वह तुम्हारी भीख खाकर तुम्हारे पांच रुपये पर जीवन-यापन करने वाला है। वह हो सकता है कि तुमसे पांच लाख रुपये इकट्ठा कर दिये हों धोखे से, छल से, कपट से, शिष्यों को मूर्ख बना करके ऐसा कर सकते हैं और करते हैं मंदिर बना देते हैं और एक आश्रम बना देते हैं और ऐसा करते हैं और मैं भी ऐसा कर सकता था, मैं इससे ज्यादा आश्रम बना सकता था। मेरी क्षमता इतनी है कि चाहे उन गुरुओं से एक हजार गुरुओं को मिलाकर जो पिण्ड बनाया जाए उनसे ज्यादा सक्षम था, हूँ, और रहूँगा, मगर मैं इस प्रकार के ढकोसले बाजी में विश्वास नहीं करता हूँ। मेरे पीछे पांच हजार अनुयायी बने यह चिन्तन मेरा नहीं है, मेरे पीछे दस भी बने और दस भी नहीं, मेरे पीछे मैं पांच भी बना सकूं तब भी मेरे जीवन की पूरी सार्थकता बन सकती है क्योंकि पूरे लम्बे-चौड़े आकाश में फलक में एक ही सूर्य है जो पूरे संसार को प्रकाशित कर सकता है।

हजार तारे मिलकर भी सूर्य की बराबरी नहीं कर सकते और मैं एक भी सूर्य बना सका तो मैं सोचता हूँ कि हजार तारों से ज्यादा श्रेयष्कर है। वे हजार तारे मेरे किस काम में आएंगे और लोग उन तारों को सूर्य मानते हैं और गर्व से कहते हैं कि हमने बीस हजार शिष्यों को खड़ा किया है।

जीवन में महत्वपूर्ण शब्द मुक्ति शब्द बना है, धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष–

'मोक्ष बन्धां मुक्तियसि मुक्ति'

जो सभी प्रकार के ऋणों से मुक्त हो सके उसकी मुक्ति होती है। मुक्ति का मतलब मृत्यु नहीं, मुक्ति का मतलब कोई देव लोक में जाने का भी नहीं, मुक्ति का मतलब है, मन चाहा आकार ग्रहण करना, मन चाहा रूप धारण करना, मन चाही स्थिति प्राप्त करना उसको मुक्ति कहते हैं।

तुम्हारा जन्म हुआ यह कोई अनहोनी घटना नहीं है इसमें कोई विशेषता नहीं है, यह तो एक मामूली स्त्री और पुरुष की क्रिया है, और तुमने जन्म ले लिया इसमें कोई परिवर्तन नहीं आया और उस ब्रह्माण्ड को देखें जो इस लोक के ऊपर है तो देखेंगे कि सैकड़ों मृत प्राणी जो मरे हुए हैं, वे आत्माएँ भटकती रहती हैं, तड़पती रहती हैं और वे भटकती इसलिए हैं कि उनको गर्भ चाहिए और वे किसी गर्भ में प्रवेश चाहती हैं और उस समय जो एक आत्मा जो स्वार्थी, झूठ, कपट की है और उस समय एक क्रिया हो रही है गर्भ धारण की,

रात्रि का टाइम है, गर्भ धारण की क्रिया हो रही है, वो आत्मा उसमें प्रवेश कर लेती है और तुम्हारा प्रविष्ट भी वैसा हो गया इसलिए कोई विशेष क्रिया नहीं हुई। तुम्हारे अन्दर प्रकट करने की क्रिया नहीं है कि तुम जो चाहो वह गर्भ प्राप्त कर सको, वह तुम्हारे पास क्षमता नहीं।

ये विशेषता है, मोक्ष की यह विशेषता है अगर वह चाहे तो गर्भ धारण करे, गर्भ में प्रवेश करे और जो चाहे वो गर्भ प्राप्त करे उत्तम कोटि की मां और उत्तम कोटि के पिता का गर्भ धारण करे उस आत्मा की विशेषता तब होती है और ऐसा व्यक्ति मोक्ष प्राप्ति वाला होता है। ऐसा भी हो सकता है कि गर्भ धारण करे ही नहीं और इस जीवन में रहे, सिद्धाश्रम में रहे और वह दो साल, बीस साल, हजार साल, पांच हजार साल, दस हजार साल भी रह सकता है और हजार साल के बाद भी जन्म ले सकता है।

राम के बाद और वही तत्त्व पूरे पच्चीस सौ वर्षों के बाद उस कृष्ण के रूप में देवकी के गर्भ में जन्म लिया। पच्चीस सौ वर्ष वह आत्मा रही और अपन में पूर्ण सक्षम रूप में रही क्योंकि आत्मा में इतनी ताकत थी जिन दूसरी आत्माओं में सलेक्ट करने की ज्ञान और चेतना अधिकार नहीं हो उनकी मजबूरी है और उस मजबूरी में गर्भ में वह चले जाते हैं वे उस भीड़ में से कोई भी एक हो सकता है, वह दुष्ट आत्मा हो इसलिए कभी-कभी बहुत अच्छे ब्राह्मण के वहाँ दुष्ट पैदा हो जाता है और **कभी कभी बहुत दुष्ट व्यक्ति के वहाँ प्रहलाद पैदा हो जाता है और सोचते हैं कि ऐसा ब्राह्मण सदाचारी के वहाँ कपूत मांस खाने वाला कैसे पैदा हो गया। इसलिए पैदा हो गया कि उस समय उन्होंने उस गर्भ धारण करने की क्रिया को जीवन का आधार नहीं माना एक क्षणिक सुख माना, देह सुख माना देह सुख से उत्तमकोटि की आत्मा नहीं आ सकती, एक कर्त्तव्य बोध से उत्तम कोटि की आत्मा आ सकती है, और ऐसी क्रिया मोक्ष प्राप्त करने वाला व्यक्ति खुल सिलेक्ट कर सकता है।**

हो सकता है वह सौ साल बाद गर्भ धारण करे, एक श्रेष्ठ आत्मा में विशेषता है तब तक वह जीवित रहता है, पूर्ण प्राणयुक्त, चेतना युक्त, शरीर युक्त इसी शरीर में वह इस पृथ्वी तल से थोड़ा ऊपर उठकर वह किसी लोक में

जाकर बैठ सकता है। वह उस भीड़ वाली आत्मा में धक्का-मुक्की नहीं करती और दुष्ट और अत्यन्त क्रूर आत्माएँ क्रूर गर्भ चुनती हैं। हो सकता है कि हिटलर की आत्मा उस गर्भ का इन्तजार कर रही हो कि कोई ऐसा क्रूर गर्भ मिल जाए और वह उसमें प्रवेश करे, सामान्य गर्भ उस क्रूर को पैदा भी नहीं कर सकती, इसलिए क्रूर आत्माएं क्रूर गर्भ को देखती हैं, जो मां-बाप बहुत दुष्ट हो, दुराचारी हो, असत्यभाषी, उनके पुत्र आप देख लीजिये चाहे दिल्ली में, बम्बई में, कलकत्ता में देखी लीजिए वे हैं उनसे एक इंच ज्यादा ही उनके बेटे होते हैं उतने ही दुराचारी, उतने ही असत्यभाषण करने वाले, झूठ बोलने वाले, छल करने वाले और बाप बहुत दुखी होता है कि यह झूठ बोल रहा है, वह यह नहीं देखता कि मैं खुद सारी जिन्दगी झूठ बोल रहा हूँ, और जब मैं झूठ बोलूँगा तो झूठ ही पैदा होगा। मैं बबूल बोऊंगा तो बबूल ही पैदा होगा वह इस बात को नहीं समझता क्योंकि उसने उस गर्भ को केवल दैहिक सुख के लिए गर्भ पैदा कर लिया, वह क्रिया के शुद्ध पक्ष में नहीं था, चिन्तनयुक्त पक्ष में नहीं था एक विशेष क्षण को नहीं पकड़ पाया, एक विशेष आत्मा को अपने अन्दर ले नहीं सका जो मुक्ति प्राप्त करने वाला पुरुष हो वह चाहे तुम हो सकते हो या मैं हो सकता हूँ, उस मोक्ष को प्राप्त करने के लिए ऋण मुक्तता जरूरी है।

इसलिए शिष्य अगर मुझे पानी का गिलास भी पिलाता है तो ऋण मेरे ऊपर चढता है। वह चाहे या न चाहे यह आवश्यक नहीं कि शिष्य चाहे, शिष्य चाहे कि यह में तो अपनी इच्छा से करता हूँ। मैं चाहूँ या न चाहूँ और तुम्हारे ऊपर पत्थर फेंकू और उसके उपरान्त भी ऊपर मैं नहीं चाहता कि खून निकले मगर पत्थर फेंकूगा तो गुम्बर होगा ही, खून निकलेगा ही, वह सहज स्वाभाविक क्रिया है।

यह सहज स्वाभाविक क्रिया है कि तुम मेरी सेवा करोगे तो तुम्हारा ऋण मेरे ऊपर चढेगा ही और ऋण रहेगा तो मुक्त नहीं हो सकता, मोक्ष प्राप्त नहीं कर सकता। सम्भव ही नहीं उस ऋण मुक्ति से, जब मैं जानता हूँ कि ऋण है तो मैं उस मुक्ति का उपाय भी जानता हूँ और ऋण मुक्ति है शिष्य को प्रवचन देकर के, शिष्य को ज्ञान देकर के, शिष्य के सुख दुख में सरीक हो करके और शिष्य को पूर्णता की ओर अग्रसर करके उतनी ही ऋण मुक्तता प्राप्त कर लूँ। अगर तुमने दो पैसे दिये तो तुम्हें दो पैसे देने की बात हुई फिर मेरे ऊपर ऋण है तुम्हें रुपया देना कोई कम्पलसरी नहीं है। इसलिए शिष्य जितना देता है शायद उससे ज्यादा प्राप्त करता है। इसलिए गुरु बहुत कम शिष्यों को अपना स्वार्थयुक्त कार्य सौंपते हैं, अपने हाथों से काम करते हैं, अपनी लंगोट खुद धोते हैं, अपना आसन खुद धोते हैं, यथासम्भव शिष्यों को सेवा करने का अवसर कम देते हैं।

और वे सद्गुरु होते हैं जो शिष्यों को काम देते हैं, उनसे काम करवाते हैं, इसलिए

कि वह काम करे और उनका ऋण चढे और वापस उतार सके, दे सके, दे सके तो पूर्णता प्राप्त कर सके। इसलिए सद्गुरु लालची नहीं होता, स्वार्थी नहीं होता वह शिष्यों को काम सौंपता है, शिष्यों से सेवा लेता है, चाह करके लेता है ज्यादा से ज्यादा लेता है, क्योंकि ज्यादा से ज्यादा देने की उसके पास क्रिया है, उसके पास साधन है और दे करके उसको उस रास्ते की ओर अग्रसर कर सकता है। इसलिए उस रास्ते पर स्थिति आती है वह बिना चिंतन के बिना इच्छा के दें फिर भी गुरु पर ऋण है और गुरु अगर सद्गुरु है तो उस ऋण का अर्थ, उसका महत्व, उसका मूल चिन्तन, उसकी गहराई जानता है, और वह चुकाता है चाहे तुम चले जाओ मगर उसके मानस में है कि उस व्यक्ति ने इतनी मेरी सेवा की है। मुझे उसको देना है, और अप्रत्यक्ष रूप से भी उसके जीवन में पूर्णता देकर के उसके जीवन में अनायास धन दे करके, सुख देकर के, पुत्र देकर के, आशीर्वाद दे करके, किसी भी तरीके से वह चुका देता है। और यह चुका देने की क्रिया सद्गुरु के पास होनी चाहिए तब वह सद्गुरु है। नहीं तो गुरु है नहीं तो लालची है, स्वार्थी है, पापी है, ढोंगी है, पाखण्डी है, और अपने आप में गुरु शब्द को एक गन्दी नाली की ओर अग्रसर करने वाला है।

इसलिए मैंने कहा कि **जीवन में गुरु और सद्गुरु बहुत मुश्किल से प्राप्त होते हैं क्योंकि हम पहचान नहीं पाते यह हमारे जीवन का दुर्भाग्य है। हम उससे जुड़ नहीं पाते यह हमारे जीवन का दुर्भाग्य है। हम उससे एकाकार नहीं हो पाते यह हमारे जीवन का दुर्भाग्य है। तुम पानी में रेत मिलाना चाहो तो रेत नहीं मिलेगी, पानी में पानी ही मिलेगा, पहले तुम्हें पानी बनना पड़ेगा और तुम रेत हो, एक माटी हो, उस मिट्टी को अगर मिलाएं भी और पानी में घोल भी दें तो दो मिनट बाद मिट्टी नीचे बैठ जायेगी मिक्स-अप नहीं होगी और मिक्स-अप नहीं होगी तो वह स्वर्ण जल जिसे निर्मल जल कहते हैं नहीं बन सकेगा।** या तो गुरु उस मिट्टी को जिस मिट्टी का कोई मूल्य नहीं है जो निरर्थक है जिसका कोई तत्त्व चिंतन नहीं है उस मिट्टी को आकार दे, गुरु उसे स्वरूप देकर, दिया बनाएं तो थोड़ा सा अंधकार दूर कर सकेगा।

और दिया बनाएं गुरु बनाए, उसको घड़ा बनाए तो उसका ठण्डा जल कम से कम सौ लोगों की प्यास बुझा सकेगा मगर बनाए। मगर बनाने के लिए कुम्हार को उस दीए को, उस मिट्टी को, जब तक आंच में पकाना पड़ता है, जलाना पड़ता है तब उसका दिया बन जाता है, नहीं तो नहीं बन सकता। वह कच्चा है और पिघल जायेगा और जब आंच में

डाला जाता है तब आग की आंच झेलनी पड़ती है उस दिए को और **झेलता है तो** प्रकाश दे सकता है और मिट्टी का घड़ा तब तक उस आंच **को झेलता** है जब ठण्डा जल अपने अन्दर समेटे दूसरों को पिला **सकता है और** कुम्हार की ड्यूटी है कि उसको आंच में डाले।

और सद्गुरु की ड्यूटी है कि तुम्हें उस आंच में डाले, **भीषण**तम तेज गहरी आंच और तुम तड़प न जाओ कि यह **क्या** गुरु है यह काम ही काम करवाता है, क्या करवाता है, यह क्या गुरु, कि हर समय परेशान करता रहता है। तो तुम शिष्य नहीं बन सकते, तुम अनुयायी बन सकते हो। तुम ढोंगी बन सकते हो, पाखण्डी बन सकते हो, केवल होठों से गुरु बन सकते हो। **सद्गुरु तो तुम्हें आंच देना इसलिए चाहता है कि तुम दीपक, तुम घड़ा बन सको, तुम श्रेष्ठ बन सको। तुम मिट्टी हो और हो सकता है कि तुम उसके आगे जाकर एक सहज प्रवाह में, गतिशील हो सको, तुम्हें उस मोक्ष के मार्ग की ओर अग्रसर कर सके, हो सकता है कि तुम्हें उस जगह पहुँचा सके कि जहाँ तक तुम्हारी दस पीढ़ियाँ, पच्चीस पीढियाँ नहीं पहुँच सकीं।**

और इस क्रिया में कोई समाधि की जरूरत नहीं है, **कोई** मंत्र की जरूरत नहीं है, कोई साधना की जरूरत नहीं **है,** कोई माला की जरूरत नहीं है, कोई मंत्र जप की जरूरत **नहीं** है, कोई यंत्र की जरूरत नहीं है। यह तो सहज **स्वाभा**विक क्रिया है, केवल समझने की क्रिया है। एक सरल **प्रवाह ग**ति है। और बाधाएँ आएंगी और शत्रु सैकड़ों हैं और उसमें शत्रु होंगे, तुम्हारी मां, तुम्हारी पत्नी, तुम्हारा बेटा, तुम्हारा घर, जब तुम यहाँ हो तो बीस बार तुम्हें यहाँ से ले जाने की कोशिश करेंगे। वह कोशिश करेंगे कि यह चले और वापस उसी नरक में जाकर पड़ जाए। जहाँ वह था इसलिए मैंने कहा कि तुम्हारे शत्रु कई बन सकते हैं जो अत्यन्त तुम्हारे निकट है वह तुम्हारे घोर शत्रु हैं।

क्योंकि इस रास्ते पर नीति सफल नहीं हो सकती। यह तो निरन्तर चलने की क्रिया अकेले ही चलना पड़ता है। और **अकेले चलने में डगमगाने का डर है**

मगर तुम्हारे साथ अप्रत्यक्ष रूप से तुम्हारा गुरु बैठा है, वह मार्गदर्शक है वह बिल्कुल तुम्हें देखता है और बराबर वह देखता है कि इसमें आंच झेलने की शक्ति है भी या नहीं। आंच को आगे झेल नहीं पायेगा तो दिया बन भी नहीं पायेगा, टूट जायेगा, बिखर जायेगा। अभी इस समय एकदम से इस कसमकश में है तो आगे जाकर करेगा भी क्या?

इसलिए वह हर बार तुम्हें परखता है और हर बार परखने में तुम्हारे मन के गहराई को भी समझता है। जब तुम्हारे परिवार वाले आते हैं तो वे कहते हैं कि गुरुजी इसे ले जाना है तो मैं कहता हूँ कि ले जाओ एक सैकण्ड में। मैं नहीं कहता कि, नहीं मत ले जाओ, क्यों ले जा रहे हो? मैं सिखा रहा हूँ, कुछ साधनाएँ सिखा रहा हूँ। यह बहुत बड़ा ज्योतिषी बनेगा, तुम नहीं समझते और तुम्हें सौ-दो सौ रुपये मैं दे देता हूँ, तुम चिन्ता मत करो। गुरु तो ऐसा करता है। और मगर तुम्हें साधना मैं सिखा देता हूँ, पर शायद तुम में बहुत अच्छे संस्कार हैं। साधना के प्राणों की ऊर्जा कुछ तुम में पहुँची है और तुम डट कर खड़े हो जाते हो । वह आते हैं फिर भी तुम डट कर खड़े होते हो, उनके सामने खड़े होते हो, मैं नहीं जाता जबकि वहाँ पर तुम्हें सुविधाएँ ज्यादा हैं। **निश्चित रूप से मैं तुम्हें सुविधाएँ नहीं दे रहा हूँ। तुम्हें उत्तम पकवान भी नहीं खिला रहा हूँ। तुम्हारे सोने के लिए पलंग नहीं बिछा सकता, तुम्हें मखमलदार गद्दा नहीं देता। मगर उसके बावजूद भी मैं जो तुम्हें दे सकता हूँ वह संसार में मेरे अलावा दूसरा कोई नहीं दे सकता।**

और उस रास्ते पर मैं तुम्हें चलाने में सक्षम हूँ। इसलिए कि तुम्हारा प्रत्येक कार्य मेरे ऊपर ऋण है और उस ऋण को मुझ में चुकाने की पूर्ण क्षमता है। और मैं तुमसे पूरा प्रयत्न करता हूं कि एक-एक क्षण का तुम्हारा कार्य मेरी डायरी में लिखा हुआ है। तुम्हारे प्रत्येक व्यक्ति का और एक-एक क्षण का मूल्य इससे दुगना चुकाता हूँ जिससे कि जिन्दगी में भूल-चूक, ब्याज का, कोई हिसाब का कोई हिस्सा बाकी न रह जाये। क्योंकि मैं मुक्ति का मार्ग जानता हूं मैं इस मोक्ष का मार्ग जानता हूँ, मैं सिद्धाश्रम जा चुका हूँ देख चुका हूँ जिस क्षण जब चाहूँ जा सकता हूँ, क्योंकि मुझे सिद्धाश्रम अच्छा लगता है।

यह तुम्हारी न्यूनता है, कमियाँ हैं। तुम्हें तो यह होना चाहिए कि गुरुदेव मुझे और आंच दीजिये। इतनी तेज, इतनी वेदना, इतना दुःख, दीजिए कि मैं कुन्दन बन सकूं, कि मैं सोना बन सकूं, ऐसा सोना कि मैं देवताओं का मुकुट बन सकूं। देवताओं के सिर पर खड़ा हो सकूँ और मैं चाहता हूँ कि तुम उस जगह पहुँच सको। चाहता हूँ कि जो तुम्हारी पीढ़ियाँ नहीं कर सकीं वह तुम कर सको। मैं चाहता हूं कि तुम सूर्य की तरह दैदीप्यमान हो सको। प्रकाश दे सको, चेतना दे सको, और मैं तुम्हें ऐसा ही आशीर्वाद दे रहा हूँ। पूर्ण आशीर्वाद है कि तुम जीवन में सफलता और पूर्णता प्राप्त कर सको।

तुम्हारा अपना नारायणदत्त श्रीमाली जिसे तुम चाहो तो निखिलेश्वरानन्द कहो या सद्‌गुरु कहो, हूँ मैं तुम्हारा अपना ही–

–पूज्यपाद सद्‌गुरुदेव डॉ. नारायणदत्त श्रीमालीजी
(परमहंस स्वामी निखिलेश्वरानन्दजी)

'नारायण मंत्र साधना विज्ञान' पत्रिका आपके परिवार का अभिन्न अंग है। इसके साधनात्मक सत्य को समाज के सभी स्तरों में समान रूप से स्वीकार किया गया है, क्योंकि इसमें प्रत्येक वर्ग की समस्याओं का हल सरल और सहज रूप में समाहित है।

जिसका गृहस्थ जीवन दुखमय होता है, उसको जीवन में ही नारकीय पीड़ा भोगनी पड़ती है। कहने का तात्पर्य कि गृहस्थ जीवन में व्यक्ति को कई प्रकार के समझौते करने पड़ते हैं। नित्य तनाव झेलना पड़ता है। इन सब की निवृत्ति हेतु यह आवश्यक है, आप साधना का मार्ग अपनाएं। उपरोक्त यंत्र, जिसको अपने पूजा स्थान में स्थापित करने से घर में शान्ति का वातावरण व्याप्त होने लगता है। चाहे कितनी भी कलह हो, पति-पत्नी में मत-भेद हो, बच्चे झगड़ते हो, कहना न मानते हो ऐसी सभी परिस्थितियां समाप्त हो जाती हैं एवं जिस घर में रहने की इच्छा ही समाप्त हो गई हो, वह स्वर्ग बन जाता है।

गृह क्लेश निवृत्ति यंत्र

धारण विधान

किसी मंगलवार के दिन इस यंत्र को स्नान करने के पश्चात् प्रातःकाल अपने पूजा स्थान में स्थापित कर दें। नित्य प्रातः यंत्र पर कुंकुम व अक्षत चढ़ाएं।

मंत्र

ॐ ऐं क्लेशनाशाय क्लीं ऐं फट्

मंत्र का पाँच बार उच्चारण करें, तीन माह तक ऐसा करें, उसके बाद यंत्र को जल में प्रवाहित कर दें।

450/-

नारायण मंत्र साधना विज्ञान

मासिक पत्रिका का वार्षिक मेम्बरशिप ऑफर

यह दुर्लभ उपहार तो आप पत्रिका का वार्षिक सदस्य अपने किसी मित्र, रिश्तेदार या स्वजन को भी बनाकर प्राप्त कर सकते हैं। यदि आप पत्रिका-सदस्य नहीं हैं, तो आप स्वयं भी सदस्य बनकर यह उपहार प्राप्त कर सकते हैं।

वार्षिक सदस्यता शुल्क - 405/- + 45/- डाक खर्च = 450/-, Annual Subscription 405/- + 45/- postage = 450/-

नारायण मंत्र साधना विज्ञान जोधपुर

डॉ. श्रीमाली मार्ग, हाईकोर्ट कॉलोनी, जोधपुर-342001

8890543002 0291 2432209, 0291 2432010, 0291 2433623, 0291 7960039

दुर्भाग्य नाशक
लक्ष्मी प्रयोग

किसी भी बुधवार को पात्र में पीली सरसों बिछाकर उस पर गोमती चक्र को स्थापित कर दें। इस बात का ध्यान रखें कि यह गोमती चक्र मन्त्रसिद्ध प्राण प्रतिष्ठा युक्त हो। इसके बाद सामने दीपक लगाकर निम्न मन्त्र जप लक्ष्मी माला से करें-

मंत्र

।। ॐ ह्रीं लक्ष्मी दुर्भाग्यनाशिनी सौभाग्य प्रदायिनी श्रीं स्वाहा।।

इस मंत्र का नित्य 11 माला जप 10 दिनों तक करना है या 5 माला जप 21 दिनों में भी कर सकते हैं।

जब यह प्रयोग सम्पन्न हो जाय तब वह सरसों दक्षिण दिशा की तरफ जंगल में जाकर फेंक देना चाहिए या तालाब अथवा नदी में विसर्जित कर देनी चाहिए।

इस प्रकार का प्रयोग दरिद्रता नाश के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है और सबसे बड़ी बात यह है कि यदि साधक पर, उसके परिवार पर अथवा उसके व्यापार पर किसी प्रकार का कोई तांत्रिक प्रभाव होता है तो इस प्रयोग से वह तांत्रिक प्रभाव समाप्त हो जाता है।

इस प्रयोग से व्यापार में आश्चर्यजनक उन्नति होने लगती है और बिक्री बढ़ जाने के साथ-साथ व्यापार में भी पूर्ण अनुकूलता आने लगती है, शत्रु परास्त हो जाते हैं और वे किसी प्रकार से हानि पहुंचाने में सक्षम नहीं हो पाते हैं।

मेरी राय में यह प्रयोग अत्यन्त महत्वपूर्ण है जो अपने व्यापार को श्रेष्ठ स्तर पर देखना चाहते हैं, उनको चाहिए कि वे इस प्रयोग को अवश्य ही करे।

साधना सामग्री - 500/-

मेरा अनुभूत प्रयोग

सहस्त्र रूपिणी

सिद्ध लक्ष्मी अनुष्ठान

यह प्रयोग एक गोपनीय प्रयोग है। मैं उन दिनों उड़ीसा के घने जंगलों में तिस्ता नदी के किनारे में बैठा हुआ था, कि मुझे एक संन्यासी दिखाई दिया, यद्यपि मैं सावधान था परन्तु मुझे उनकी पदचाप सुनाई नहीं दी, ऐसा लगा जैसे वे अचानक प्रगट हो गये हों, देखते ही मुझसे बोले–''इन पोथी–पत्रों से क्या होगा? तुम्हें जीवन्त साहित्य पढ़ना और लिखना चाहिए।'' जीवन्त साहित्य से उनका तात्पर्य सही गुरु से प्राप्त ज्ञान और साधना विधियों से ही प्रामाणिक सफलता मिल सकती है।

उस दिन वे मूड में थे, कम से कम मुझे तो ऐसा ही लगा, उन्होंने पास में पड़ी एक पत्थर की चट्टान पर बैठ कर बोले–''तुम्हें मैं जानता हूँ और उन्होंने मेरा पूरा वर्तमान जीवन ज्यों का त्यों सुना दिया, मैं आश्चर्यचकित था ही, कि तभी उन्होंने कहा, 'तेरा वर्तमान जीवन ही नहीं अपितु पिछला जीवन भी मैं जानता हूँ और मैं यह जानता हूं कि आगे तेरी क्या गति होने वाली है।''

मैं उनसे प्रश्न करता, इससे पहले ही उन्होंने कहा, ''मैं केवल एक प्रयोग बताने के लिए आया हूँ क्योंकि पिछले जीवन का बहुत थोड़ा सा ऋण मेरे ऊपर बाकी है और मैं उसको इस विद्या को दे कर ऋण मुक्त हो रहा हूँ।''

मैं कुछ पूछता, परन्तु उनकी तेजस्वी आँखें, उन्नत ललाट और गुलाबी आँखों की वजह से कुछ पूछ नहीं सका, उन्होंने मुझे जो प्रयोग बताया वह, 'सहस्र रूपिणी सिद्ध लक्ष्मी प्रयोग' था और वास्तव में ही इस प्रयोग को लिखने के बाद मैंने अनुभव किया कि मैंने जितना तांत्रिक साहित्य एकत्र किया है, मैंने जितना अनुभव किया है, उसके आधार पर मैं यह कह सकता हूँ कि यह अपने आप में दुर्लभ प्रयोग है, मैंने इस प्रयोग को पूरा लिखा और ज्योंहि कलम उठा कर ऊपर की ओर देखा तो वे अदृश्य थे, जिस प्रकार से वायु के झोंके की तरह आये थे उसी प्रकार से अदृश्य भी हो गये।

यह बात लिखने में और पढने में अचरज भरी लग सकती है, परन्तु जो हकीकत है, वह हकीकत है और मैंने इस को देखा है।

उसके बाद मैं सीधा घर आ गया था, मेरी अध्यापक वृत्ति छूट गई थी और घर में गरीबी और दरिद्रता पहले से ही थी।

मैंने सबसे पहले इसी प्रयोग को सम्पन्न किया और प्रयोग सम्पन्न होते-होते ही एक सेठ से मुझे उसके यहाँ अनुष्ठान को सम्पन्न करने का निमंत्रण मिला। इसके बाद तो मैंने कई सेठों के यहाँ अनुष्ठान किया और हर बार जहाँ मैं सम्पन्न होता गया वहीं जिनके यहाँ भी यह प्रयोग किया वह आश्चर्यजनक रूप से उन्नति करता रहा।

मैं आज सम्पन्न हूँ और मेरा प्रामाणिक अनुभव यह रहा है कि जितने भी लक्ष्मी प्रयोग है, उनमें यह सबसे अधिक महत्वपूर्ण और आश्चर्यजनक सिद्धिदाता अनुष्ठान है, जिसे सम्पन्न करने पर पहली ही बार में पूर्ण सफलता प्राप्त हो जाती है मैं सोचता हूँ कि ऐसा अमूल्य रत्न पास में होने पर भी यदि कोई इस अनुष्ठान में भाग न ले या अनुष्ठान सम्पन्न न करे तो वास्तव में ही वह संसार का सर्वाधिक दुर्भाग्यशाली व्यक्ति ही कहा जा सकता है।

अनुष्ठान समय

इस अनुष्ठान को यों तो किसी भी शनिवार को सम्पन्न किया जा सकता है। परन्तु यदि यह प्रयोग 14.01.23 अथवा पौष पूर्णिमा 06.01.23 के दिन सम्पन्न करें तो इसके हाथों-हाथ परिणाम प्राप्त होते हैं, ये दो दिन इस अनुष्ठान के लिए सर्वाधिक महत्वपूर्ण है और साधकों को इसका उपयोग करना ही चाहिए।

अनुष्ठान सामग्री

इस अनुष्ठान में **आठ सिद्ध लक्ष्मी रुद्राक्ष, 'आठ कल्प वरद और एक 'सहस्र रूपिणी सिद्ध लक्ष्मी यन्त्र'** की आवश्यकता होती है।

इसके अलावा केसर, जल पात्र, थाली, दूध का बना हुआ प्रसाद, फल, अगरबत्ती और दीपक की आवश्यकता होती है।

साधक साधना की रात्रि को स्नान करके पीली धोती पहिन कर तथा कन्धों पर भी पीली धोती डाल कर पीले आसन पर उत्तर की ओर मुंह कर बैठ जायं और सामने एक थाली रख दें, (यह थाली लोहे की या स्टील की नहीं होनी चाहिए) फिर उस थाली में केसर से 'सहस्र रूपिणी सिद्ध लक्ष्मी' यन्त्र अंकित करे, वह यन्त्र इस प्रकार बनाया जाता है।

सहस्र रूपिणी सिद्ध लक्ष्मी यन्त्र

८	५	२
१	श्रीं	९
६	५	४

फिर इस यन्त्र के चारों ओर आठों रुद्राक्ष रख दें और यन्त्र के मध्य में सहस्र रूपिणी सिद्ध लक्ष्मी यन्त्र को स्थापित करें फिर थाली के बाहर आठ दीपक लगावें जिसमें शुद्ध असली घी भरें, दीपक के मुंह साधक की ओर होने चाहिए और इन आठों दीपकों में **'कल्प वृक्ष वरद'** का एक-एक टुकड़ा डाल दें, जिससे वे घी में मिलकर ज्योति को प्रज्ज्वलित करते रहें।

इसके बाद हाथ में जल लेकर विनियोग करें।

सिद्ध लक्ष्मी विनियोग

अस्य श्रीसर्व महाविद्या महालक्ष्मी शत अष्टोत्तरी महाराज्ञी रहस्या त रहस्यमयी, पराशक्ति श्रीमदाद्या भगवती सिद्ध लक्ष्मीसहस्ररूपिणी विश्वामित्र ऋषि गायत्र्यादि नाना छन्दांसि, नव कोटि शक्ति रूपी श्रीमदाद्या भगवती सिद्ध लक्ष्मी प्रसादादखिले वांछित कामना सिद्ध्यर्थे पाठे विनियोग।

फिर प्राप्त यन्त्र को बांये हाथ में रख कर उसे जल से स्नान करा कर केसर से तिलक करे और फिर पुन: अपने स्थान पर स्थापित करे, इसी प्रकार आठों रुद्राक्षों पर केसर का तिलक करे और फिर निम्न महाविद्या मन्त्र का एक सौ आठ बार पाठ करें।

सहस्र रूपिणी सिद्ध लक्ष्मी महाविद्या मन्त्र

ॐ ऐं ह्रीं श्रीं ह सौं श्रीं ऐं ह्रीं सौ: सौ: ॐ ऐं ह्रीं ह्रीं श्रीं जय जय जया लक्ष्मी, जगदाद्ये, विजये सुरा-सुर-त्रिभुवन निदाने, दयांकुरे, सर्व देव तेजो रूपिणी, विरचि संस्थिते, विधि वरदे, सच्चिदानन्दे, विणु देहावृत्ते, महामोहिनी, अटूट धन संपत्ति घोषिणी, नित्य वरदान-तत्परे, महा सुलब्धि वासिनी, महा-तेजो-धारिणि, सर्वाधारे, सर्वकारण कारिणै, अचिन्त्य-रूपे, इन्द्रादि सकल देव सेविते, साम-गान-गायन-परिपूर्णोदय कारिणी, विजये जयन्ति, अपराजिते, सर्व सुन्दरि, पीतांकुशे, सूर्य-कोटि-संकाशे, चन्द्र-कोटि सुशीतले सहस्र रूपिणी महालक्ष्मी मां रक्ष रक्ष मोक्ष मार्गणि दर्शय दर्शय ज्ञान मार्ग प्रकाशय प्रकाशय, अज्ञान तमो नाशय नाशय, धन धान्यादि वृद्धिं कुरू कुरू सर्व कल्याणानि कल्पय कल्पय सर्वोंपद्रव निस्तारय निस्तारय सर्व संसिद्धिं देहि देहि फट्।

हकीकत में देखा जाय तो यह केवल मन्त्र ही नहीं है अपितु संसार का उज्ज्वलतम रत्न है, इस मन्त्र की संरचना इस प्रकार से की गयी है कि कई बार तो अनुष्ठान पूरा होते-होते ही साधक का कार्य सिद्ध हो जाता है, या उसकी जो भी इच्छा अथवा मनोकामना होती है, वह पूरी हो जाती है।

प्रात:काल जब उपरोक्त मन्त्र के 108 बार पाठ कर लें, तब उस यन्त्र को और आठों रुद्राक्ष को पीले कपड़े में लपेट कर कपड़े को चारों तरफ से सिल लें, जिससे कि वह कपड़ा एक थैली की तरह बन जाय और उसमें यंत्र एवं आठों रुद्राक्ष सुरक्षित रहें।

इस मंत्र का 1 पाठ प्रत्येक शनिवार करते रहें। यह सामग्री जब तक घर में रहेगी तब तक निरन्तर आर्थिक उन्नति, व्यापारिक वृद्धि एवं सोचे हुए समस्त कार्य पूरे होते रहेंगे।

मैंने इस अनुष्ठान को सौ से अधिक उच्च कोटि के सेठों के यहाँ और अपने स्वयं के यहाँ प्रयोग किया है और इसका चमत्कार देख कर आश्चर्यचकित रह गया हूँ, कई बार तो अनुष्ठान प्रारम्भ करते ही अनुकूल समाचार सुनने को मिल जाते हैं।

यह लघु परन्तु अत्यन्त ही तेजस्वी अनुष्ठान मैंने पत्रिका पाठकों के लिए प्रस्तुत किया है, मुझे विश्वास है कि साधक इस अनुष्ठान का लाभ उठायेंगे और ज्यादा से ज्यादा गरीब भाइयों को यह अनुष्ठान बता कर उनकी निर्धनता दूर करने का प्रयत्न करेंगे, यह अनुष्ठान साधक स्वयं कर सकता है, या किसी पण्डित से सम्पन्न करवा सकता है।

–साधना सामग्री- 660/-

सम्पूर्ण जीवन का संतुलन

शाकम्बरी साधना

जीवन जीना कोई बहुत महत्त्वपूर्ण नहीं है, जीवन तो प्रत्येक मनुष्य जी लेता है, ठीक उसी प्रकार से जिस प्रकार से पशु अपना जीवन जी लेते हैं, भूख, प्यास, नींद, कामवासना, संतान उत्पत्ति और मृत्यु, ये सब क्रियाकलाप तो पशु भी करते हैं और मनुष्य को भी करने पड़ते हैं, इन दोनों में कोई विशेष अन्तर नहीं है।

अन्तर इतना ही है, कि मनुष्य चाहे तो अपने जीवन की प्लानिंग कर सकता है,
अपने जीवन को संतुलित बनाने के लिए योजना बना सकता है,
अपने बिगड़ते हुए जीवन को व्यवस्थित कर सकता है,
और अपने जीवन को उन ऊंचाइयों पर पहुंचा सकता है,
जहां मानव का स्वप्न है।

संतुलित जीवन

संतुलित जीवन की कोई बंधी बंधाई परिभाषा नहीं है, शास्त्रों में यह बताया गया है, कि जिससे भी जीवन सुखमय हो सके, जिससे भी आनन्द प्राप्त हो सके और जिससे जीवन में पूर्णता आ सके, वह संतुलित जीवन है। फिर भी योग वशिष्ठ में संतुलित जीवन के चौदह सूत्र बताये हैं और जो इन चौदह सूत्रों को परिपूर्ण नहीं कर पाता, उसका जीवन अधूरा और अपूर्ण कहलाता है।

अपूर्ण जीवन अपने आप में अकाल मृत्यु है, क्योंकि उसे फिर मलमूत्र भरी जिन्दगी में आना पड़ता है, इस जीवन में यदि व्यक्ति चाहे, तो अपने जीवन को साधना के द्वारा पूर्णता दे सकता है, अपने जीवन में जो न्यूनताएं हैं, जो कमियां हैं, उनको परिपूर्ण कर सकता है, और ऐसे ही संतुलित जीवन की कामना हमारे ऋषियों ने की है।

योग वशिष्ठ के अनुसार संतुलित जीवन के निम्न चौदह सूत्र हैं

1. सुन्दर रोग रहित स्वस्थ देह।
2. पूर्ण आयु प्राप्ति।
3. मन में प्रसन्नता और आनन्द का अतिरेक।
4. सफल और पूर्ण गृहस्थ जीवन।
5. सौभाग्यशाली और उन्नति करने वाले पुत्र-पुत्रियां।
6. आनन्ददायक मनोहारिणी सुन्दर स्वभाव वाली पत्नी।
7. शत्रु रहित सम्पूर्ण जीवन।
8. राज्य में सम्मान और निरन्तर उन्नति।
9. निरन्तर व्यापार वृद्धि और आर्थिक दृष्टि से सम्पन्नता।
10. तीर्थ यात्राएं, व्रत, उद्यापन, मन्दिर निर्माण और सामाजिक कार्य।
11. शुभ एवं श्रेष्ठ कार्यों में व्यय।
12. वृद्धता का निवारण और कायाकल्प।
13. अपने जीवन में गुरु और इष्ट से साक्षात्कार।
14. मृत्यु के उपरान्त सद्गति और पूर्ण मोक्ष प्राप्ति।

उपरोक्त एक दो नहीं अपितु पूरे चौदह सूत्र यदि जीवन पर लागू होते हैं, तो वह संतुलित जीवन है। यदि इनमें से कुछ भी न्यूनता है, यदि इनमें से कोई एक बिन्दु भी कमजोर है, तो वह सम्पूर्ण जीवन संतुलित जीवन नहीं कहा जा सकता।

इसीलिए सिद्धाश्रम ने वर्ष में एक दिन मनुष्य के लिए यह अवसर दिया है कि वह पूर्ण संतुलित जीवन प्राप्त करे, उसके जीवन में किसी भी प्रकार का असंतुलन रहा हो तो इस दिन के प्रयोग से वह असमानता और असंगति निश्चित रूप से दूर हो जाती है और वह थोड़े ही दिन में संतुलित जीवन प्राप्त कर लेता है, ऐसे ही प्रयोग को 'शाकम्भरी प्रयोग' कहा गया है।

मार्कण्डेय पुराण में ऋषि ने भगवती दुर्गा की साधना करते हुए कहा है, कि तुम सही रूप में शाकम्भरी बन कर मेरे जीवन में आओ, जिससे कि मैं अपने जीवन में सभी दृष्टियों से पूर्ण संतुलन प्राप्त कर सकूं, मेरा जीवन पुत्र-पौत्र, धन-धान्य, यश समृद्धि से परिपूर्ण हो और किसी प्रकार की कोई न्यूनता न रहे।

ऋषि ने दुर्गा सप्तशती में जहां शाकम्भरी देवी का वर्णन किया है, वहां स्पष्ट रूप से उल्लेख किया है कि भले ही मैं भगवती दुर्गा के अन्य रूपों का स्मरण न करूं भले ही मुझे आराधना, साधना या पूजन विधि का ज्ञान न हो, भले ही मैं पवित्रता के साथ मंत्र उच्चारण न कर सकूं, परन्तु मेरे जीवन पर भगवती शाकम्भरी सदैव ही पूर्ण कृपा दृष्टि बनाये रखें, जिससे कि मैं इस जीवन में ही धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष इन चारों पुरुषार्थों की प्राप्ति करता हुआ समाज में सम्मान और यश अर्जित करता हुआ पूर्ण सफलता प्राप्त कर सकूं।

वास्तव में ही यह 'शाकम्भरी दिवस' प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यक ही नहीं अनिवार्य भी है, क्योंकि जब हम अपने जीवन पर दृष्टि डालते हैं तो जीवन में कई न्यूनताएं एवं असंगतियां दिखाई देती हैं, पुत्र का आज्ञाकारी न होना, पति-पत्नी में कलह, विविध प्रकार के रोग, मानसिक तनाव, बन्धु बान्धवों में विरोध, निरन्तर शत्रु भय, अचानक आने वाली राज्य बाधाएं आदि ऐसी सैकड़ों समस्याएँ हैं जिनसे हमें जूंझना पड़ता है, हमारी शक्ति का बहुत बड़ा हिस्सा इस प्रकार की समस्याओं के निराकरण में और जूंझने में व्यतीत हो जाता है, हम अपने जीवन में जो कुछ नया करना चाहते हैं, जो कुछ सृजन करना चाहते हैं, वह नहीं कर पाते, और एक प्रकार से देखा जाय तो सारा जीवन हाय-तौबा, उखाड़-पछाड़, आशा-निराशा और विविध प्रकार के रोगों से लड़ने तथा मानसिक संताप में ही व्यतीत हो जाता है।

उनके लिए यह शाकम्भरी दिवस एक वरदान की तरह है, जीवन की एक अमूल्य पूंजी है, जो इस अवसर का उपयोग नहीं कर पाता, वह वर्ष का एक अत्यन्त महत्वपूर्ण अवसर चूक जाता है, वह जीवन के सौभाग्य से वंचित रह जाता है, वह जीवन का एक बहुत बड़ा हिस्सा खो देता है।

इसीलिए सिद्धाश्रम ने और हमारे ऋषियों ने इस महत्वपूर्ण अवसर के दिवस पर शाकम्भरी प्रयोग सिद्ध करने की सलाह दी है, जिससे कि हमारा जीवन संतुलित रह सके, **यों तो यह वर्ष में किसी भी शुक्रवार को सम्पन्न किया जा सकता है, परन्तु यदि शाकम्भरी जयन्ती के अवसर पर** इस प्रयोग को सम्पन्न किया जाय तो निश्चय ही पूर्ण अनुकूलता और सुख प्राप्त होता है, निश्चय ही हमारे जीवन में जो कमियां हैं, वे दूर हो पाती हैं, और हम सभी दृष्टियों से सफलता के पथ पर अग्रसर हो सकते हैं।

यह प्रयोग एक चैलेन्ज है, आज के युग में भी इस साधना का प्रभाव तुरन्त देखा जा सकता है, कई बार तो अनुभव में यह आया है कि हम ज्यों ही प्रयोग सम्पन्न करते हैं, त्यों ही जीवन में अनुकूलता प्रारम्भ होने लगती है और जीवन की जो कुछ न्यूनताएं हैं, जीवन की जो कुछ कमियां हैं, वे अपने आप ठीक होने लगती है। वास्तव में ही यह प्रयोग मानव जाति के लिए वरदान स्वरूप है।

शाकम्भरी प्रयोग

शाकम्भरी देवी का प्राचीन शक्तिपीठ जयपुर जिले के सांभर कस्बे में अवस्थित है यह माँ दुर्गा का ही एक नाम है। साधक इस दिन प्रातःकाल उठ कर स्नान कर पीली धोती धारण करे, स्त्री साधिका हो तो पीली साड़ी और पीली कंचुकी पहिने और अपने बालों को धो कर पीठ पर फैला दे। फिर पूजा स्थान पर बैठ जाय और सामने एक लकड़ी का बाजोट रख कर उस पर पीला रेशमी वस्त्र बिछा दें, और उस पर अत्यन्त दुर्लभ और महत्वपूर्ण **'शाकम्भरी महायंत्र'** को स्थापित करे।

शास्त्रों में **'शाकम्भरी यंत्र'** को बनाने की विशेष विधि बताई गई है जिसमें 108 महादेवियों की स्थापना विशेष विधान के साथ की जाती है। जिससे कि यह यंत्र सभी दृष्टियों से पूर्ण एवं सौभाग्यशाली बन सके। इस यंत्र के सामने पुष्प तथा नैवेद्य समर्पित करे, साथ ही इस यंत्र के पीछे भगवती दुर्गा का चित्र सुन्दर फ्रेम में मढ़वा कर स्थापित करे और उसकी संक्षिप्त पूजा करे।

इतना करने के बाद साधक हाथ जोड़ कर निम्न पंक्तियों

सिद्धाश्रम ने और हमारे ऋषियों ने इस महत्वपूर्ण अवसर के दिवस पर शाकम्भरी प्रयोग सिद्ध करने की सलाह दी है, जिससे कि हमारा जीवन संतुलित रह सके, यों तो यह वर्ष में किसी भी शुक्रवार को सम्पन्न किया जा सकता है, परन्तु यदि शाकम्भरी जयन्ती के अवसर पर इस प्रयोग को सम्पन्न किया जाय तो निश्चय ही पूर्ण अनुकूलता और सुख प्राप्त होता है, निश्चय ही हमारे जीवन में जो कमियां हैं, वे दूर हो पाती हैं, और हम सभी दृष्टियों से सफलता के पथ पर अग्रसर हो सकते हैं।

का 21 बार उच्चारण करे, जो कि अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

शाकम्भरी रहस्य

सिद्धिद ऋद्धि दात्री च सदा सिद्धिनिषेवणी।
मालता माल्य युक्ता च दुर्गा दुर्गति नाशिनी।।
बुद्धिदा बुद्धि-दात्री च सदा संकट-नाशिनी।
जननी लोक-माता च कुलज्ञा कुल-पालिनी।।
दया रूपा हृदिस्था च पूज्या च कुल पूजनी।
सदाराध्या सदाध्येया सदा संकट-नाशिनी।।
माया-रूपा स्वरूपा च भक्तानुग्रह कारिणी।
कुलार्चिका महा-देवी देवांना सुख दायिनी।।
सर्व-स्वरूपा सार्वं च सर्वेषां सुखदा मता।
कल्याणि कल्प-रूपा च कल्याणी सेविता सदा।।

श्रद्धापूर्वक उपरोक्त रहस्य का 21 बार पाठ करें इसे 'शाकम्भरी रहस्य' बताया गया है जो कि अत्यन्त महत्वपूर्ण है। ये मात्र पंक्तियां नहीं हैं, अपितु प्रत्येक पंक्ति अपने आप में मंत्र है, प्रत्येक पंक्ति का अपने आप में प्रभाव है। अत: साधक को चाहिए कि वह इन पंक्तियों का 21 बार उच्चारण करे।

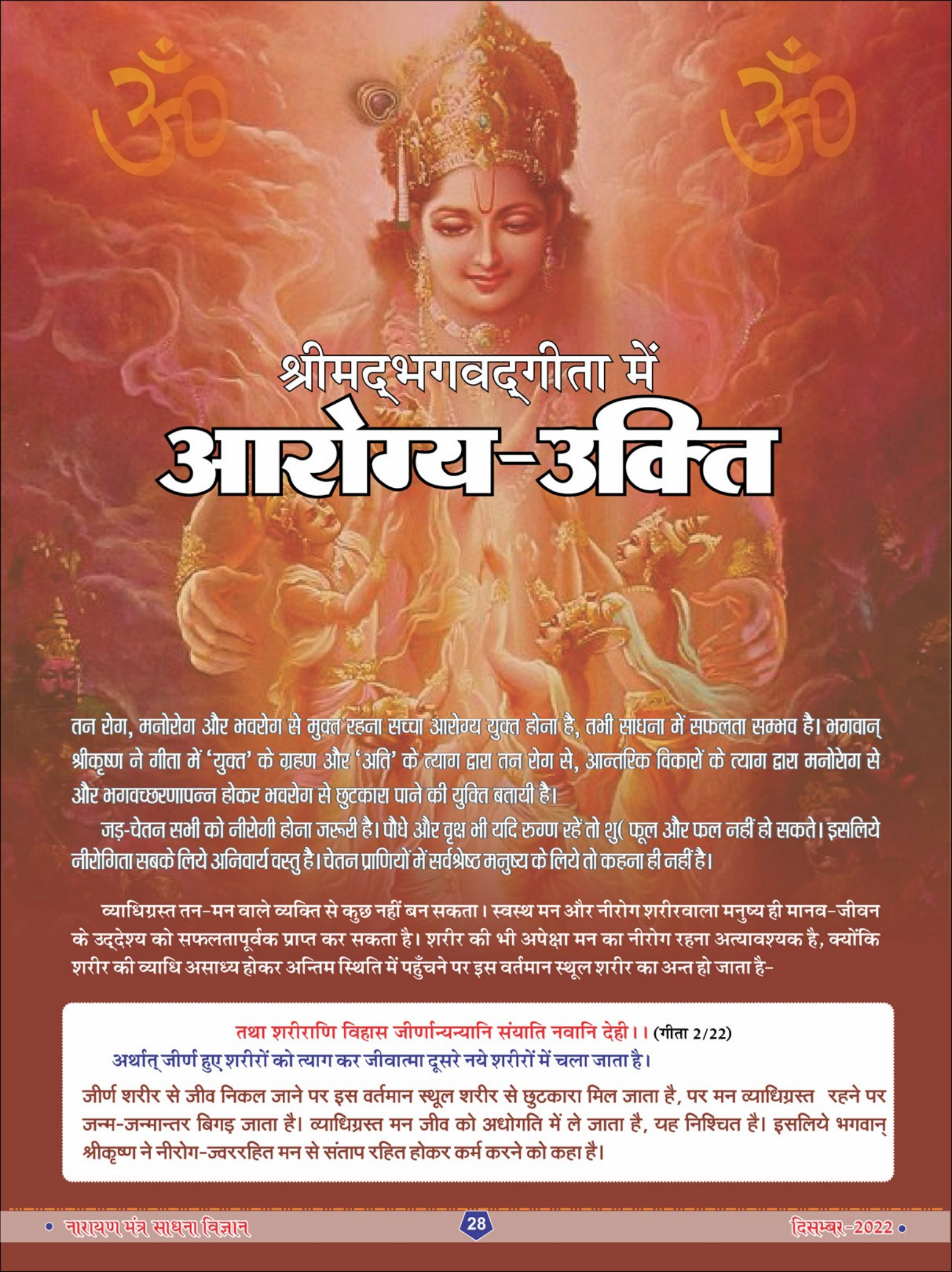
इसके बाद **'मरगज माला'** से शाकम्भरी मंत्र की 11 माला मंत्र जाप करे। यह शाकम्भरी मंत्र जीवन का श्रेष्ठतम मंत्र और प्रभावशाली मंत्र कहा गया है। अनुभव में यह आया है, कि साधक को मंत्र जप समाप्त होते होते अनुकूल फल की उपलब्धि होने लगती है, और वह जीवन में जो भी चाहता है वह प्राप्त हो जाता है।

मन्त्र जप से पूर्व साधक हाथ में जल लेकर संकल्प करे कि मैं आज शाकम्भरी दिवस पर शाकम्भरी की पूजा करता हुआ, भगवती शाकम्भरी के यंत्र को अपने घर में स्थापित करता हुआ, भगवती शाकम्भरी को अपने शरीर में समाहित करता हुआ, निम्न उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए मंत्र जप सम्पन्न कर रहा हूँ और हाथ में जल लिये-लिये ही साधक जो भी इच्छाएं हों, साधक के जीवन की जो भी न्यूनताएं हों, और साधक अपने जीवन में जो भी चाहता हो, उसका उल्लेख कर दे। और फिर वह हाथ में लिया हुआ जल जमीन पर छोड़ दे।

इसके बाद निम्न शाकम्भरी मन्त्र की 11 माला मंत्र जप करे, जैसा कि मैं ऊपर बता चुका हूं कि इसमें **'मरगज माला'** का ही प्रयोग किया जाता है, और मंत्र जप के बाद साधक को यह माला गले में धारण करनी चाहिए अथवा जीवन में जब भी बाधा नजर आ रही हो, जब भी कोई परेशानी हो, तब घण्टे दो घण्टे के लिए यदि यह माला गले में धारण कर ली जाती है तो वह तनाव, वह बाधा अपने आप दूर होने लगती है, या उसका कोई न कोई रास्ता प्राप्त हो जाता है।

शाकम्भरी महामंत्र

ॐ ऐं क्लीं शाकम्भरी महादेव्यै क्लीं क्लीं ऐं फट्

मंत्र जप के बाद यदि साधक को स्मरण हो, तो दुर्गा की आरती सम्पन्न करे और जो शाकम्भरी यंत्र के सामने भोग लगाया हुआ है वह भोग परिवार में वितरित कर दें।

इसके बाद किसी थाली या हवन कुण्ड में लकड़ियां जला कर शुद्ध घृत से उपरोक्त मंत्र की 108 आहुतियां दे। यज्ञ समाप्ति के बाद किसी कुंवारी कन्या को अपने घर पर बुला कर उसे भोजन करावे और यथोचित वस्त्र दक्षिणा आदि दे।

इस प्रकार यह प्रयोग सम्पन्न होता है, वास्तव में ही देखा जाय तो यह प्रयोग अत्यन्त सरल है, मुझे तो आश्चर्य होता है, कि जब हमारे पास इतनी श्रेष्ठ साधना है, तो फिर साधक क्यों परेशान और दु:खी रहता है, तो फिर साधक के जीवन में क्यों न्यूनताएं रहती हैं तो फिर साधक क्यों मानसिक तनाव से ग्रस्त रहता है।

मुझे विश्वास है कि पत्रिका का प्रत्येक पाठक इस प्रयोग को अवश्य ही सम्पन्न कर जीवन में पूर्णता प्राप्त करेगा, यही नहीं अपितु अपने परिचितों, मित्र और सम्बन्धियों को भी इस प्रयोग के लिए प्रेरित करेगा।

साधना सामग्री 500/-

श्रीमद्भगवद्गीता में

आरोग्य-उक्ति

तन रोग, मनोरोग और भवरोग से मुक्त रहना सच्चा आरोग्य युक्त होना है, तभी साधना में सफलता सम्भव है। भगवान् श्रीकृष्ण ने गीता में 'युक्त' के ग्रहण और 'अति' के त्याग द्वारा तन रोग से, आन्तरिक विकारों के त्याग द्वारा मनोरोग से और भगवच्छरणापन्न होकर भवरोग से छुटकारा पाने की युक्ति बतायी है।

जड़-चेतन सभी को नीरोगी होना जरूरी है। पौधे और वृक्ष भी यदि रुग्ण रहें तो शु(फूल और फल नहीं हो सकते। इसलिये नीरोगिता सबके लिये अनिवार्य वस्तु है। चेतन प्राणियों में सर्वश्रेष्ठ मनुष्य के लिये तो कहना ही नहीं है।

व्याधिग्रस्त तन-मन वाले व्यक्ति से कुछ नहीं बन सकता। स्वस्थ मन और नीरोग शरीरवाला मनुष्य ही मानव-जीवन के उद्देश्य को सफलतापूर्वक प्राप्त कर सकता है। शरीर की भी अपेक्षा मन का नीरोग रहना अत्यावश्यक है, क्योंकि शरीर की व्याधि असाध्य होकर अन्तिम स्थिति में पहुँचने पर इस वर्तमान स्थूल शरीर का अन्त हो जाता है-

तथा शरीराणि विहास जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही।। (गीता 2/22)

अर्थात् जीर्ण हुए शरीरों को त्याग कर जीवात्मा दूसरे नये शरीरों में चला जाता है।

जीर्ण शरीर से जीव निकल जाने पर इस वर्तमान स्थूल शरीर से छुटकारा मिल जाता है, पर मन व्याधिग्रस्त रहने पर जन्म-जन्मान्तर बिगड़ जाता है। व्याधिग्रस्त मन जीव को अधोगति में ले जाता है, यह निश्चित है। इसलिये भगवान् श्रीकृष्ण ने नीरोग-ज्वररहित मन से संताप रहित होकर कर्म करने को कहा है।

युध्यस्य विगतज्वरः (गीता 3/30)

व्यग्रता, आसक्ति, ममता, चिन्ता, काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य, अहंकार, असहिष्णुता, अधैर्य और दर्प आदि मन की व्याधियाँ हैं। इनके वशीभूत होना मानसिक व्याधि ग्रस्त होना है। इन्हीं व्याधियों को भगवान् श्रीकृष्ण ने 'ज्वर' कहा है। ।

शक्नोतीहैव यः सोढुं
प्राक्शरीरविमोक्षात् ।
कामक्रोधोद्भवं वेगं स
युक्तः स सुखी नरः।।

(गीता 5/23)

जो इन व्याधियों से मुक्त रहता है यानी काम, क्रोधादि के वेगों को सहन-दमन कर सकता है, वहीं व्यक्ति सुखी रह सकता है-वही योगी हो सकता है, साधक हो सकता है

सच्चा मित्र कौन?

इन व्याधियों से युक्त रहने वाला मन ही मानव का शत्रु है और इनसे विपरीत यानी इनके वश में न होकर स्वस्थ रहने वाला मन ही मानव का मित्र है-

बन्धुरात्मात्मनस्तस्य
येनात्मैवात्मना जितः।
अनात्मनस्तु शत्रुत्वे
वर्तेतात्मैव शत्रुवत्।।

(गीता 6/6)

अर्थात् जिस जीवात्मा द्वारा मन और इन्द्रियों सहित शरीर जीता हुआ है, उसका तो वह आप ही मित्र है और जिसके द्वारा मन तथा इन्द्रियों सहित शरीर नहीं जीता गया है, उसके लिये वह आप ही शत्रु के सदृश शत्रुता में वर्तता है।

ऐसे मित्ररूप मन का सहारा लेकर परम पदकी प्राप्ति के लिये प्रयत्नशील रहना ही मनुष्य मात्र का कर्तव्य है-

ततः पदं तत्परिमार्गितव्यं यस्मिन्गाता न निवर्तन्ति भूयः।
तमेव चाद्यं पुरुषं प्रपद्ये यतः प्रवृत्तिः प्रसृता पुराणी।।

(गीता 15/4)

उस (आसक्ति आदि से रहित होने) के पश्चात् उस परमपद (परमात्मा) को ढूँढना चाहिये, जिसमें पहुँच जाने पर (जिसको पा जाने पर) फिर लौटकर (संसार में) नहींआना पड़ता। मैं उन्हीं आदिपुरुष की शरण में पहुँचूँ, जिनसे अनादिकाल से चली आयी सृष्टि विस्तार को प्राप्त हुई है।

इस मानव-शरीर को प्राप्ति बहुत दुर्लभ है। चौरासी लाख योनियों में भटकने के बाद भगवान् की अहैतुकी कृपा से यह योनि मिल पाती है। ऐसी पवित्र ओर दुर्लभ योनि को पाकर भीइन्द्रियों के भोगों में ही सुख मानकर आयु को गँवाना बुद्धिमानी नहीं है। भगवान् श्रीराम अपने प्रजाजनों को सम्बोधित करते हैं-

बड़े भाग मानुष तनु पावा।
सुर दुर्लभ सब ग्रंथन्हि गावा।।

(रा.च. मानस)

अज्ञानवश आसक्त होकर जीव जब तक कर्म करता रहेगा, तब तक विषयों में उसकी लिप्सा रहेगी। लिप्सा के कारण वह कर्म करेगा और उससे शुभ तथा अशुभ कर्म बनता रहेगा। इन्द्रियों के अधोगामी होने के कारण उनसे प्रायः अशुभ कर्म यानी अधर्म ही बनते हैं। अधर्म का फल बुरा ही होता है। जब वे कर्म के फलस्वरूप अनेक कष्ट भोगते हैं, तब वे ईश्वर को दोषी मानकर चिल्लाते-रोते रहते हैं और कहते हैं-ईश्वर ने मुझे ऐसा कष्ट दिया। वे अपने दूषित कर्मों के फलस्वरूप भोगने को मिला हुआ दुःख नहीं मानते। यदि उनसे कुछ पुण्य हो भी गया तो भी उस पुण्य के प्रभाव से जो स्वर्गादि भोग या इस लोक में ऐश्वर्य अथवा इच्छित वस्तु की प्राप्ति हो भी जाय तो वह सुख-भोग सदा रहने वाला नहीं होगा और भोग भोगते-भोगते बीती आयु की सुध भी नहीं रहेगी। परिणाम यह होता है कि उस भोग से उसे तृप्ति भी नहीं होती। महाराज ययाति हजारों-हजार वर्षों तक सशक्त इन्द्रियों से सुख भोगते रहे, पर उस भोग से उनकी तृप्ति नहीं हो सकी और उन भोगों से ऊबकर उन्होंने अन्त में कहा-

यत् पृथिव्यां व्रीहियवं हिरण्यं पशवः स्त्रियः।
न दुह्यन्ति मनःप्रीतिं पुंसः कामहतस्य ते।।
नप जातु कामः कामानुपभोगेन शाम्यति।
हविषा कृष्णवर्त्मेव भूय एवाभिवर्धते।।
पूर्णं वर्षसहस्त्रं मे विषयान् सेवतोऽसकृत्।
तथापि चानुसवनं तृष्णा तेषूपजायते।।

(श्रीमद्भागवत-9/19/13-14, 18)

अर्थात् पृथ्वी में जितने भी धन-धान्य (हाथी, घोड़े और गाय आदि) पशु और स्त्रियाँ आदि वस्तुएं हैं, कोई भी उस पुरुष मन को तृप्त नहीं कर सकता, जिसका मन काम वासना से हरण हो चुका हो। विषयानुरागियों की कामनाएं भोगों के भोगने से कभी शान्त नहीं हो सकतीं। जैसे प्रज्वलित अग्नि में डालने से आग नहीं बुझती, वरन्

और अधिक भभक उठती है। पूरे एक हजार वर्ष विषयों को भोगते-भोगते मैंने बिताया, इतने पर भी मेरी तृप्ति होना तो दूर भोग भोगने की तृष्णा बढ़ती ही जा रही है।

इस प्रकार क्षणिक सुख एवं दीर्घ दु:ख से होने वाली मन की हर्ष और विषाद की दशा बने रहना ही मानसिक व्याधि है।

हमारा मन जितना-जितना परमात्मा की ओर झुकता जायेगा, उतनी-उतनी मन में शान्ति आती जायेगी। जहाँ शान्ति आयी, मन प्रसन्न हो जायेगा। प्रसन्नता आने पर मन का उद्वेग मिट जाता है। मन का उद्वेग मिटना ही दु:खों की परिसमाप्ति है-**'प्रसादे सर्वदु:खानां हानिरस्योपजायते'** (गीता 2/65) दु:ख का अन्त होना ही आरोगय की सच्ची प्राप्ति है। इस तरह की आरोग्यता प्राप्त करना ही मानव-जीवन का पुरुषार्थ है।

इस आन्तरिक आरोग्य की प्राप्ति के लिये स्थूल शरीर का स्वस्थ रहना जरूरी है। शारीरिक रोगजनित कष्ट के रहते साधन में सधैर्य जुटे रह सकने की शक्ति किसी बिरले संत में ही हो सकती है। इसलिये कहा है-

'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' यानी शारीरिक स्वस्थता के लिये जीवन संयमी होना चाहिये। कोई असंयमी व्यक्ति नीरोगता रूपी सिद्धि नहीं पा सकता-

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः
न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन।।
युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दु:खहा।।

(गीता 6/16-17)

'अधिक खानेवाला या बिल्कुल कम खाने वाला, अधिक सोने वाला या अधिक जागने वाला व्यक्ति (मन को वश में करने वाली सिद्धिरूप) योग को नहीं पा सकता। इस दु:ख को मिटाने वाला योग तो यथायोग्य अहार-विहार वाले को, कर्मों में यथायोग्य चेष्टा करने वाले का और यथायोग्य सोने तथा जागने वाले का ही सिद्ध होता है।'

जीभ को मीठी लगने वाली वस्तु मिली, ठूँस-ठूँस कर खाया, मनोवांछित चीज न मिली, दिनभर भूखे रहा, सिनेमा-नाटकदेखने गया, रात-रात भर जागता रहा, कभी आलस में दस-दस घंटे सोता रहा - ऐसा व्यक्ति कभी मन की शान्ति- नीरोगत्व पाने के साधन में सिद्ध नहीं हो सकता। शरीर के साथ मन के आरोग्य-लाभ के इच्छुक को तो खान-पान, सोने-जागने और काम करने में संयम से रहना जरूरी है। प्रकृति के अनुकूल नप-तुला और (न्यायपूर्वक उपार्जित) शुद्ध भोजन से शरीर स्वस्थ तथा बुद्धि निर्मल होती है-**'आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः'** (छान्दोग्य. 7/26/2)। स्वस्थ शरीर के लिये उपर्युक्त सावधानी के साथ-साथ टहलना एवं व्यायाम भी आवश्यक है।

आहार के विषय में भगवान् श्रीकृष्ण ने **'अश्नतः'** और **'आहारः'** - ये दो शब्द कहे हैं। आहार वह वस्तु है, जिसे ग्रहण करने से मन-प्राण और शरीर चल पाते हैं। अब यह जान लेना आवश्यक है कि वह आहार क्या है और कौन वस्तु किसको अच्छी लगती है, उसे प्रयोग करने वाले की प्रकृति कैसी है तथा उसके प्रयोग से कैसा फल मिलत ाहै? इस विषय को भगवान् ने गीता के सत्रहवें अध्याय में स्पष्ट किया है। सृष्टि त्रिगुणत्मिका होने से आहार को उपभोग में लाने वाले भी तीन प्रकार के होते हैं-सत्त्व, रज और तमोगुणी स्वभाव वाले। अपनी-अपनी प्रकृति (स्वभाव) के अनुसार ही मानवों को आहार अच्छा लगता है और उन वस्तुओं के सेवन के परिणाम भी अलग-अलग होते हैं। श्री भगवान् कहते हैं-

आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति को बढ़ाने वाले, रसयुक्त, स्निग्ध (चिकने) एवं मन को स्वभाव से ही प्रिय लगने वाले तथा स्थायी-चिर (अधिक काल तक) प्रभाव वाले भोजन सात्विक स्वभाववालों को रुचिकर लगते हैं।

अति कड़ुवा (तिक्त और चरपरा), खट्टा, नमकीन अत्यधिक उष्ण, तीक्षा, रूखा, दाहकारक, दु:ख-पीडा और रोग पैदा करने वाला भोजन राजसी है। ऐसा भोजन राजसी स्वभाववालों को अच्छा लगता है।

अधपका, रसरहित, दुर्गन्धयुक्त, बासी और जूठन (खाने से बचा हुआ) आहार तामसी होता है, तामसी स्वभाववालों को ऐसा भोजन अच्छा लगता है।

इस प्रकार गीतोक्त युक्त आहार -विहार आदि के सेवन से तथा मानसिक कटुता का त्याग कर भगवच्छरण का अवलम्ब लेकर चला जाय तो तन रोग, मनोरोग और भवरोग सदा के लिये समाप्त हो जायेंगे तथा शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक आरोग्य सदा बना रहेगा।

श्रीमद् भगवद् गीता में भगवान् आसक्ति को त्याग कर समत्व बुद्धि से कर्म करने के लिये आज्ञा देते हुए कहते हैं कि हे धनंजय! आसक्ति को त्याग कर तथा सिद्धि और असिद्धि में समान बुद्धि वाला होकर योग में स्थित हुआ कर्मों का आचरण कर।

यह समत्व भाव (जो कुछ भी कर्म किया जाय उसके पूर्ण होने और न होने में तथा उसके फल में समभाव रहने का नाम समत्व है) ही योग नाम से कहा जाता है।

समत्वं योग उच्यते

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनंजय।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥

(गीता 2/48)

यहाँ भगवान् ने अर्जुन को कर्मयोग के आचरण की जो प्रक्रिया बतायी है, उसके अनुसार उनका कहना है कि जब कर्मयोग का साधक अपने द्वारा किये जाने वाले कर्मों में और उनके फल में आसक्ति का त्याग कर देता है, तब उसमें स्वतः ही राग-द्वेष तथा हर्ष-शोकादि द्वन्द्वों का अभाव हो जाता है। अपनी इस स्थिति पर पहुँचकर ही उसका सिद्धि और असिद्धि में समान भाव हो जाता है, अर्थात् कर्म की पूर्णता तथाा अपूर्णता में समानभाव हो जाता है, अर्थात् कर्म की पूर्णता तथा अपूर्णता में और अनुकूल तथा प्रतिकूल परिणाम में न वह हर्षित होता है और न शोक करता है। गीता में ही ज्ञानयोग की स्थिति का निरूपण करते हुए भगवान् कहते हैं—

न प्रहृष्येत्प्रियं प्राप्य नोद्विजेत्प्राप्य चाप्रियम्।
स्थिरबुद्धिरसंमूढो ब्रह्मविद्ब्रह्मणि स्थितः॥

(5/20)

यहाँ भगवान् ने यह स्पष्ट किया है कि ज्ञानयोगी की स्थिति में समभाव हो जाने के कारण उसकी किसी भी वस्तु में लेशमात्र भी आसक्ति नहीं रहती। इसलिये वह अनुकूलता की प्राप्ति में न तो हर्षित होता है और न कभी प्रतिकूल की प्राप्ति में उद्विग्न। इसी कारण उसके

राग-द्वेष आदि सभी दोष समान हो जाते हैं। ज्ञानी भक्त में हर्ष-शोकादि विकारों का सर्वथा अभाव रहता है।

यो न हृष्यति न द्वेष्टि न शोचति न काङ्क्षति। *(12/17)*

मूल तात्पर्य है कि जब मनुष्य में फलासक्ति अथवा आसक्ति के त्याग जैसा-गुण विद्यमान हो जाता है तो फिर उसमें समभाव का आना स्वाभाविक है, क्योंकि आसक्ति के त्याग का और समता का परस्पर घनिष्ठ सम्बन्ध है। ये दोनों ही परस्पर एक दूसरे के सहायक हैं, अतः भगवान् श्रीकृष्ण ने गीता (2/48) में सिद्धि तथा असिद्धि में सम होकर कर्म करने के लिए कहा है। यहाँ जिज्ञासा हो सकती है कि जब समत्व को ही योग नाम से कहा गया है तो फिर योग में स्थित होने के लिये अलग से कहने का क्या तात्पर्य है, क्योंकि सिद्ध और असिद्धि में सम होकर कर्म करने के अन्तर्गत ही योग में स्थित होने की बात आ जाती है।

इस सम्बन्ध में बात कुछ ऐसी है कि कर्मयोगी की अवधि है—समभाव का स्थिर हो जाना। इसलिये भगवान् ने यहाँ यह भाव दर्शाते हुए कि योग में स्थित होकर कर्म कर अर्थात् अर्जुन! तुझे केवल सिद्धि और असिद्धि में ही समभाव नहीं रखना है, किंतु प्रत्येक क्रिया को सम्पादित करते समय किसी भी पदार्थ में तथा किसी भी कर्म में या उसके फल अथवा किसी प्राणी में नित्य ही समभाव से स्थित रहना चाहिये। इसलिये भगवान् श्रीकृष्ण ने यहाँ योग की परिभाषा में उसका अर्थ स्पष्ट किया है कि समता का नाम ही योग है तथा किसी भी साधन के द्वारा समत्व को प्राप्त कर लेना ही योगी बनना है। भगवान् श्रीकृष्ण ज्ञानियों के समत्व भाव और उनकी महिमा को इस प्रकार बताते हैं—

इहैव तैर्जितः सर्गो येषां साम्ये स्थितं मनः।
निर्दोषं हि समं ब्रह्म तस्माद् ब्रह्माणि ते स्थिताः॥

(गीता 5/19)

अर्थात् जिनका मन समत्वभाव में स्थित है, उनके द्वारा इस जीवित अवस्था में ही सम्पूर्ण संसार जीत लिया गया है (वे जीते हुए ही संसार से मुक्त हैं) क्योंकि सच्चिदानन्दघन परमात्मा निर्दोष और सम हैं, इससे वे सच्चिदानन्दघन परमात्मा में एकीभाव से स्थित हैं।

इसलिये समता परमपिता परमेश्वर का साक्षात् स्वरूप है।

रामचरितमानस के अयोध्याकाण्ड में श्रीराम-सीता को जमीन पर सोते हुए देखकर निषाद जब बहुत दु:खी हुआ तो लक्ष्मणजी ने उससे श्रीराम के सम्बन्ध में कहा–

राम ब्रह्म परमारथ रूपा।
अबिगत अलख अनादि अनूपा॥
सकल बिकार रहित गत भेदा।
कहि नित नेति निरूपहिं वेदा॥

(रा.च.मा. 2/93/7-8)

यहाँ भी तुलसीदासजी ने राम की भेदशून्य स्थिति बतायी है। यानी राम 'सम' हैं। उधर गीता में भगवान् श्रीकृष्ण कह रहे हैं–

समोऽहं सर्वभूतेषु न मे द्वेष्योऽस्ति न प्रिय:।

सभी प्राणियों पर मेरी समान कृपा-दृष्टि है। न कोई मेरा अप्रिय है और न प्रिय। कहने का तात्पर्य यह है कि समता ही साधक की पूर्णता या पराकाष्ठा है। समभाव या समता आ जाने पर अन्य श्रेष्ठ गुण भी उसमें स्वत: ही आ जाते हैं। समता जीव का स्वाभाविक गुण है, जिसे गीता में योग नाम की संज्ञा दी गयी है, जिस योग का स्वल्प मात्र साधन जन्म-मृत्यु रूप महान– भय से उद्धार कर देता है–

स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात्।

(गीता 2/40)

जन्म-मृत्यु का भय उनको ही होता है जिनका मन समत्व-रूप परमेश्वर में स्थित नहीं है। किंतु जो उस समत्व-रूप परमपिता परमेश्वर में स्थित हैं, उनके लिये तो भगवान् घोषणा करते हैं–

तेषामहं समुद्धर्ता मृत्युसंसारसागरात्।
भवामि नचिरात्पार्थ मय्यावेशितचेतसाम्॥

(गीता 12/7)

हे अर्जुन! ऐसे प्रेमी भक्तों का मैं शीघ्र ही मृत्यु रूप संसार-सागर से उद्धार करने वाला होता हूँ। सांख्ययोग में श्रीकृष्ण कहते हैं–

श्रुतिविप्रतिपन्ना ते यदा स्थास्यति निश्चला।
समाधावचला बुद्धिस्तदा योगमवाप्स्यसि॥

(गीता 2/53)

जब भांति-भांति के वचनों को सुनने से विचलित हुई तेरी बुद्धि परमात्मा के स्वरूप में अचल और स्थिर ठहर जायेगी, तब तू समत्वरूपयोग को प्राप्त होगा अर्थात् परमात्मा से तेरा नित्य संयोग हो जायेगा। मनुष्य या जीव का प्रकृति के साथ जो संयोग है, वह अनित्य है और परमात्मा के साथ जो संयोग है वह नित्य है, प्रकृति के साथ संयोग में विषमता है जिसे मनुष्य स्वयं पैदा करता है, जो कृत्रिम तथा नाशवान् है किंतु दूसरी ओर मनुष्य का परमात्मा के साथ संयोग अविनाशी है। इसके बीज का कभी नाश नहीं होता। जन्म-जन्मान्तर यह संयोग बना रहता है।

'नेहाभिक्रम-नाशोऽस्ति' *(गीता 2/40)*

तथा फिर वह आगे के जन्म में भी अनायास ही समत्व-बुद्धि योग के संस्कारों को प्राप्त हो जाता है–

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम्। *(गीता 6/43)*

आत्मा का स्वभाव समता तथा परमेश्वर की प्राप्ति है। परमात्मा

को प्राप्त हुए कर्मयोगी, भक्तियोगी तथा ज्ञानयोगी में समता या समत्व-भाव ही एक असाधारण लक्षण बताया गया है। बिना समत्व या समता के न साधन ही पूर्ण है और न सिद्धि ही। सिद्ध पुरुष में समत्व नहीं तो वह सिद्ध कैसा? ज्ञानमार्ग में भी ऐसे समभाव रखने वाले साधक मोक्ष के अधिकारी होते हैं।

समदु:खासुखं धीरं सोऽमृतत्वाय कल्पते॥

(गीता 2/15)

अर्थात् जिस धीर पुरुष में विषयों के संयोग-वियोग से राग-द्वेष और हर्ष-शोकादि नहीं उत्पन्न होते हैं, वह परमात्मा की प्राप्ति का पात्र बन जाता है। इसलिये परमेश्वर का संयोग ही सत्य है, क्योंकि वे नित्य सर्वत्र व्याप्त हैं और संसार तो मायामय है। सत् का अभाव नहीं है तथा असत् का कुछ अस्तित्व नहीं है–

नासतो विद्यते भावो नाभावो विद्यते सत:। *(2/16)*

फिर किसी भी कार्य का आरम्भ होता है और समाप्ति भी होती है। कर्मफल का संयोग और वियोग दोनों ही निश्चित हैं, पर जीवात्मा ज्यों-का-त्यों ही रहता है। योगी का समता के साथ जो संयोग है, वही नित्य योग है। भगवान् ने गीता (2/20) में बताया है कि इस धर्ममय अमृत को निष्काम-भाव से सेवन करने वाला मुझे अतिशय प्रिय है। गीता (14/24-25) में गुणातीत पुरुष के लक्षणों को प्रतिपादित करते हुए कहा गया है कि योगी निरन्तर आत्मभाव में स्थित दु:ख-सुख में, मिट्टी-पत्थर और स्वर्ण में, प्रिय तथा अप्रिय में, अपनी निन्दा-स्तुति में, मान-अपमान में, शत्रु और मित्र–सब में समभाव रखता है। गीता (6/7-9) में एक सिद्ध कर्मयोगी की भी यही स्थिति बताते हुए उसमें समत्व-भाव बताया गया है।

रामचरितमानस के उत्तरकाण्ड में तुलसीदासजी कहते हैं–

निंदा स्तुति उभय सम ममता मम पद कंज।
ते सज्जन मम प्रान प्रिय गुन मंदिर सुख पुंज॥

(रा.च.मा. 7/38)

बैर न बिग्रह आस न त्रासा। सुखमय ताहि सदा सब आसा।
अनारंभ अनिकेत अमानी। अनघ अरोष दच्छ बिग्यानी॥

(रा.च.मा. 7/46/5-6)

भगवान् ने गीता (12/18-19) में एक सिद्ध भक्त के लक्षणों से

समता बताते हुए 'समः शत्रौ च मित्रे..... प्रियो नरः' यही संदेश दिया है। छठे अध्याय के श्लोक सात से नौमें पदार्थ आदि में समभाव रखने वाले एक सिद्ध कर्मयोगी की स्थिति इस प्रकार बतायी गयी है–

जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः।
शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः॥
ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः।
युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चनः॥
सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ।
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते॥

गीता में इस प्रकार के समत्वभाव के उदाहरण भरे पड़े हैं। तत्त्वज्ञानी की स्थिति बताते हुए (5/18 में) कहा है–

विद्याविनयसम्पन्ने ब्राह्मणे गवि हस्तिनि।
शुनि चैव श्वपाके च पण्डिताः समदर्शिनः॥

ज्ञानीजन विद्या और विनययुक्त ब्राह्मण में तथा गौ, हाथी, कुत्ते और चाण्डाल में भी समान-रूप से एक परमात्मा का ही दर्शन करते हैं। व्यावहारिक दृष्टि से इन पाँचों प्राणियों में विषमता अनिवार्य है। एक योगी की स्थिति बताते हुए (6/32 में) कहा गया है–

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः॥

जैसे मनुष्य अपने सारे अंगों में अपनी आत्मा के समभाव से देखता है, वैसे ही जो योगी अपने ही समान सम्पूर्ण भूतों में सम देखता है, वह सुख और दुः,ख को भी सम देखता है और वही योगी परम श्रेष्ठ है। भाव यह है कि सर्वत्र आत्मदृष्टि हो जाने के कारण समस्त विराट् विश्व उसका स्वरूप बन जाता है।

इस समत्वभाव से जो सर्वत्र समदृष्टि रखता है, उसका दृष्टिकोण समष्टि रूप समस्त विश्व में समभाव है।

अन्तःकरण तथा परमात्मतत्त्व अथवा साधक या सिद्ध के दृष्टिकोण से समत्व (समता) को साधन रूपा और साध्य रूप संज्ञा दी जाती है। जैसे साधन-रूपा (साधक की समता) के अन्तर्गत कर्मयोगी सिद्धि और असिद्धि में सम रहकर कर्म करता है–**'सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा'** *(गीता 2/48)*। इसी प्रकार ज्ञानयोगी सत्-असत् का विवेक होने के कारण सत्-स्वरूप में स्थित हुआ सदा ही सम रहता है, क्योंकि असत् कभी नित्य नहीं है, जैसे (गीता 2/15-16)। इसी तरह भक्तियोगी में भी समभाव का दृष्टिकोण भक्ति के द्वारा आ जाता है, जैसे (गीता 12/13)। मूल बात यह है कि जब तक विनाशी पदार्थों महत्त्व अन्तःकरण में बना रहता है, तब तक स्वतः सिद्ध समता का अनुभव या आभास नहीं हो सकता है, किंतु इसके विपरीत इस महत्त्व के हटते ही समता का प्रादुर्भाव हो जाता है। अतः मनुष्य को चाहिये कि वह कभी असत् को महत्त्व न दे, जिससे विषमता उत्पन्न होती है। इसके विपरीत समता के साथ मनुष्य का नित्ययोग है।

साध्यारूपा समता या सिद्धि के समत्व (समता) के अन्तर्गत कर्मयोग, ज्ञानयोग तथा भक्तियोग के साधक में समता स्वतः ही रहती है। साधक में साधनरूपा समता होने पर अनुकूलता-प्रतिकूलता, सुख-दुःख, मान-अपमान, शीत-उष्ण आदि का प्रभाव पड़ता है और उनसे विचलित भी होता रहता है किंतु जब साधक में साध्यारूपा समता आ जाती है तो उसे अनुकूल और प्रतिकूल का ज्ञान होता तो है, पर उसका उस पर काई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता और न ही वह उनसे विचलित होता है। भगवान् श्रीकृष्ण इस स्थिति को दर्शाते हुए कहते हैं–

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः।
यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते॥

(6/22)

अर्थात् जिस लाभ को प्राप्त होकर उससे दूसरा कुछ भी अधिक लाभ नहीं मानता है और जिस अवस्था में स्थित हुआ योगी बड़े भारी दुःख से भी विचलित नहीं होता है। अतः साध्यारूप समता के प्राप्त होने पर स्वतः ही समता आ जाती है। समत्वभाव (समता) में स्थित हुआ पुरुष जिसे गीता में **'समत्वं योग उच्यते'** कहा गया है, अपनी जीवित-अवस्था में ही मुक्ति प्राप्त कर लेता है–

इहैव तैर्जित सर्गो येषां साम्ये स्थितं मनः।
निर्दोषं हि समं ब्रह्म तस्माद–ब्रह्मणि ते स्थिताः॥

(गीता 5/19)

इस प्रकार भागवद्गीता में सम-अवस्था में रहने की स्थिति को योग कहा गया है और इसकी गीता में बार-बार महत्ता प्रदिष्ट हुई है। यह एक प्रकार की सिद्धावस्था है और भगवत्प्राप्त पुरुष का लक्षण है।

●●●

ध्यायतो विषयान्पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते।
सङ्गात्संजायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायतेम।।

विषयों वस्तुओं के बारे में सोचते रहने से मनुष्य को उनसे आसक्ति हो जाती है।
इससे उनमें कामना यानी इच्छा पैदा होती है और कामनाओं में विघ्न आने से क्रोध की उत्पत्ति होती है।

शिष्य के जीवन में गुरु ही सर्वस्व होता है। इसलिए देवी-देवताओं की साधना करने के साथ गुरु साधना को ही जीवन में प्राथमिकता देनी चाहिए।

- गुरु तो स्वयं शिव स्वरूप है, यही भाव लेकर अगर शिष्य चलता है तो एक दिन स्वयं शिवतत्व उसमें समाहित हो जाता है। गुरु का यही उद्देश्य है कि शिष्य को शिवत्व प्रदान करें। इसलिए इसी चिंतन के साथ शिष्य को गुरु का स्मरण करना चाहिए।
- कोई भी शिष्य कैसे सदैव गुरु चरणों में नत बना रह सकता है, इसके लिए पूज्यपाद गुरुदेव द्वारा ही बताया गया एक सूत्र है कि यदि शिष्य को सदैव यह स्मरण रहे कि जिस प्रथम दिन वह गुरुदेव से मिला था उस दिन उसकी क्या मन स्थिति थी तो उसे कभी प्रमाद नहीं हो सकता है।
- शिष्य को न तो गुरु-निन्दा करनी चाहिए और न गुरु-निन्दा सुननी चाहिये। यदि कोई गुरु की निन्दा करता है, तो शिष्य को चाहिये कि या तो अपनी वाग्बल से अथवा सामर्थ्य से उसको परास्त कर दे, अथवा यदि वह ऐसा न कर सके तो उसे ऐसे लोगों की संगति छोड़ देनी चाहिए। गुरु निन्दा सुनना भी उतना ही दोषपूर्ण है, जितना कि गुरु निन्दा करना।
- गुरु की कृपा से ही आत्मा में प्रकाश संभव है, यही वेदों ने भी कहा है, यही समस्त उपनिषदों का सार-निचोड़ है। शिष्य वही है, जो गुरु के बताये मार्ग पर चलकर उनसे दीक्षा लेकर अपने जीवन के चारों पुरुषार्थों - धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष को प्राप्त करता है।
- गुरु के पास बैठे रहने मात्र से ही साधक के हृदय में ज्ञान का प्रकाश होने लगता है जिसको ब्रह्म प्रकाश कहा गया है, जिससे मन के समस्त प्रकार के भ्रम व चिंताएं स्वत: ही भाग जाती हैं। अत: शिष्य को चाहिए कि वह गुरु की निकटता के लिए निरन्तर प्रयत्न करे। जिस प्रकार एक दीपक के पास दूसरा दीपक लाने मात्र से ही जल जाता है, उसी प्रकार गुरु के सान्निध्य मात्र से ही शिष्य का कल्याण हो जाता है। जरूरत इस बात की है कि शिष्य स्वार्थ रहित एवं विकार रहित बनें।

जो शिष्य अपने अहम, छल, कपट आदि को छोड़कर भौतिक श्रेष्ठताओं को भुलाकर गुरुचरणों में झुक जाता है वही सफल होता है।

- समुद्र खुद आगे चलकर गंगोत्री के पास नहीं जाएगा, कि गंगा तुम आओ मुझ में मिल लो, गंगोत्री से गंगा खुद उतर कर समुद्र तक जाएगी। उस गंगा को जाना है समुद्र तक, यदि गंगा नहीं जाएगी, बीच में सूख जाएगी, तब भी समुद्र अपनी जगह को नहीं छोड़ेगा। समर्पण तो शिष्य को ही करना पड़ेगा।
- यदि कोई शिष्य चाहें, कि मैं गुरु को हृदय में समेट लूँ, गुरु को अपने जीवन में पा लूँ, गुरु को अपने में आत्मसात कर लूँ और यदि उसके हृदय में प्रेम की सरिता नहीं है, यदि उसके हृदय में प्रेमरस नहीं है, तो वह अपने जीवन में, अपने हृदय में गुरु को उतार ही नहीं सकता।
- जुदाई तो अपने आपमें एक तपस्या है, किसी का इंतजार है, अपने आपमें पूर्ण साधना है। किसी को याद करना, किसी के चिंतन में डूबे रहना, अपने आपमें ईश्वर की साधना है।
- अगर भगवान को साक्षात् देखना है, तो उस प्रभु के सामने नृत्य करना है, उस प्रभु को अपनी आँखों में बसा लेने की क्रिया करनी है, तो ऐसा स्त्री हृदय धारण कर ही देखा जा सकता है। स्त्री का अर्थ है, जिसका हृदय पक्ष जाग्रत हो, क्योंकि हृदय पक्ष को जाग्रत करने की क्रिया प्रेम है।
- यह तड़फ जिन्दगी का सार है, जिन्दगी का आधार है, जीवन की मस्ती है, और इसी पगडण्डी पर चलकर तुम मुझे प्राप्त कर सकते हो। पूरे शरीर में, रोम-रोम में गुरु को बसा लेने की क्रिया है, गुरु में डूब जाने की क्रिया है, यह प्रेम के माध्यम से ही संभव है।
- उस पशु जीवन से केवल गुरु ही ऊपर उठा सकते हैं। मनुष्य जीवन का क्या उद्देश्य है, इसे देवता भी नहीं बता सकते, क्योंकि जिन्होंने जन्म लिया ही नहीं वे इस मर्म को नहीं समझ पाते। परन्तु गुरु ने जन्म लिया है और जन्म लेकर पूर्णता तक पहुंचे हैं इसलिए वह शिष्य को उस जगह पहुंचा सकते हैं।

माघी संकट निवारण चतुर्थी पर्व

जिस प्रकार से दीपावली की रात्रि का लक्ष्मी का पूजन किया जाता है, नवरात्रि के अवसर पर भगवती जगदम्बा की साधना सिद्ध की जाती है, उसी प्रकार माघ कृष्ण चतुर्थी को सभी प्रकार के संकट समाप्त करने के लिए इस दिन का प्रयोग किया जाता है।

यह मेरा अनुभव है, कि इस दिन यदि निम्न प्रयोग सम्पन्न किया जाय तो पूरे वर्ष भर किसी भी प्रकार का राज्य भय, धन-भय और शरीर-भय व्याप्त नहीं होता, इसके अलावा आने वाला संकट स्वयं टल जाता है और जो वर्तमान में संकट हो व तुरन्त समाप्त हो जाता है।

इस वर्ष 10.01.23 को **'माघी संकट चतुर्थी पर्व'** है और इस अवसर पर मेरे पितामह ने जो गोपनीय प्रयोग मुझे बताया था, वह मैं पत्रिका पाठकों के सामने प्रस्तुत कर रहा हूँ।

यदि पंचांग खोल कर देखों तो माघ कृष्ण पक्ष चतुर्थी को 'माघी संकट निवारण चतुर्थी पर्व' कहा गया है। वर्ष में इस पर्व की विशेष मान्यता है और प्रत्येक साधक इस दिन का लाभ उठाते हैं।

देवताओं को भी जब जब अपने ऊपर संकट मंडराते हुए दिखा, जब-जब उनके जीवन में कोई बाधा या भय व्याप्त हुआ तो उन्होंने इस पर्व का विशेष उपयोग कर इस गोपनीय साधना को सिद्ध कर पूरा वर्ष कंटक रहित बना कर जीवन में पूर्णता प्राप्त की।

इस प्रयोग में पितामह ने अत्यन्त प्राचीन भोजपत्रों पर लिखित एक पुस्तक से निकाल कर मुझे बताया था, और इसकी प्रयोग विधि भी समझाई थी, यह प्रयोग अपने आप में अद्वितीय प्रभावदायक है और मैं पिछले अनेकों वर्षों से प्रतिवर्ष इस प्रयोग को सम्पन्न करता आ रहा हूँ। इन वर्षों में न तो मुझे और मेरे परिवार को बीमारी आई, न चोर भय या राज्य की तरफ से कोई बाधा उपस्थित हुई और न किसी प्रकार से कोई तकलीफ ही हुई। यह बहुत बड़ी बात नहीं है कि व्यक्ति धन कमाये लखपति बने, जरूरत तो इस बात की है कि हम सम्पत्तिवान बनें परन्तु इसके बाद किसी प्रकार की कोई तकनीफ न हो, हमारे ऊपर कोई राज्य बाधा या विपत्ति न आवे, चोरी या अग्नि भय व्याप्त न हो, पूरे वर्ष भर कोई हमें धोखा न दे या हमारे साथ कोई बेईमानी न करे।

इसके अलावा इस प्रयोग को करने से यदि वर्तमान में कोई संकट होता है, तो वह पूर्ण रूप से टल जाता है, किसी भी प्रकार का भय समाप्त हो जाता है और आगे का पूरा वर्ष अपने आप में निष्कंटक और भय रहित रहता है, मेरा तो अनुभय यह रहा है कि वर्तमान में चाहे कितनी ही बड़ी बाधा हो, केवल इस प्रयोग को सम्पन्न करने से वह बाधा समाप्त हो जाती है। यह प्रयोग वर्ष में केवल इसी दिन सम्पन्न किया जाता है और इस वर्ष अंग्रेजी तारीख के अनुसार यह 10.01.23 को आ रहा है।

प्रयोग

यह प्रयोग दिन को या रात को कभी भी सम्पन्न किया जा सकता है। पुरुष या स्त्री कोई भी सम्पन्न कर सकता है। साधक स्नान कर शुद्ध सफेद आसन पर पूर्व या उत्तर की ओर मुंह कर बैठ जाय और सामने लकड़ी के बाजोट पर सफेद वस्त्र बिछा कर उस पर थाली रखे। यह थाली लोहे की या स्टील की न हो।

फिर इस थाली में कुंकुम से अथवा केसर से निम्न **'संकट निवारण यंत्र'** अंकित करें और उसके मध्य में 'विघ्न विनाशक गणपति' को स्थापित करें। फिर इस यन्त्र के चार कोनों पर निम्न देवियां स्थापित करें–**1. दरिद्रता निवारण हेतु त्रिपुर सुन्दरी लक्ष्मी फल, 2. संकट निवारण हेतु संकटी देवी गुटिका, 3. रोग निवारण हेतु रोगांजन देवी गुटिका और 4. शत्रु निवारक कटाक्षी देवी गुटिका।**

उपरोक्त यन्त्र में जिस प्रकार से देवियों की स्थापना बताई गयी है, उसी प्रकार से देवियों को स्थापित करें और उसके बाद वहीं आसन पर बैठे-बैठे ही सफेद कागज पर यदि वर्तमान में कोई संकट या बाधा हो, तो उसको कुंकुम या केसर से लिख कर यन्त्र के सामने रख दें, यह बाधा चाहे राज्य की तरफ से हो, कोई शत्रु परेशान कर रहा हो, मुकदमे में अड़चन आ रही हो, या घर में या व्यक्तिगत रूप से कोई बीमारी हो तो इन सब को लिख कर रख दें।

फिर इन चारों देवियों पर पांच-पांच पुष्प चढावें, पुष्प कोई भी हो सकते हैं, पर पुष्प चढ़ाते समय निम्न मन्त्र का

उच्चारण करें–

मन्त्र

।। ऐं हुं चतुर्थ्यै स्वाहा।।

फिर बीच में जो विघ्नविनाशक गणपति स्थापित किये हैं, उन पर भी पांच पुष्प निम्न मन्त्र से चढ़ायें।

मन्त्र

।।ॐ ऐं ऐं क्रीं क्रीं विघ्नविनाशकाय गणपतये स्वाहा।।

इसके बाद 'संकट निवारण माला' से वहीं पर बैठे–बैठे निम्नलिखित मन्त्र की पांच माला मंत्र जप करें। यह माला विशेष प्रकार से निर्मित होती है और इस कार्य के लिए ही प्रयोग में ली जाती है। बाद में भी जब–जब संकट आने की आशंका हो या मन में घबराहट हो तो इस माला को कुछ घण्टों के लिए धारण करने से मन में प्रसन्नता व्याप्त होती है और आने वाला संकट टल जाता है।

मन्त्र

।। ॐ ह्रीं ह्रीं क्रीं क्रीं ऐं ऐं हुं हुं फट्।।

यह मन्त्र अत्यन्त ही महत्वपूर्ण है और तीव्रता के साथ इस मन्त्र को जपने से मनोनुकूल सिद्धि प्राप्त होती है।

इस सामग्री का उपयोग इस वर्ष तो किया ही जा सकता है, आगे के वर्षों में भी इस प्रयोग को सम्पन्न करने के लिए इसी सामग्री का उपयोग किया जा सकता है। 'संकष्टी माला' तो आपके लिए वरदान स्वरूप है ही।

मन्त्र जप पूरा होने के बाद गणपति को आप पूजा स्थान में स्थापित कर दें और अन्य चारों देवी गुटिकायों को किसी सफेद वस्त्र में बांध कर घर में किसी स्थान पर रख दें, या चाहे तो पूजा स्थान में ही बना रहने दें।

आप स्वयं देख कर आश्चर्यचकित रह जायेंगे, दिखने में यह छोटा सा प्रयोग होते हुए भी अपने आप में अत्यन्त महत्वपूर्ण है, कई बार तो मेरे ऊपर भयंकर संकट मंडराता हुआ, अनुभव हुआ और उपरोक्त सामग्री से मैंने इस प्रयोग को सम्पन्न किया और प्रयोग सम्पन्न होते–होते अनुकल परिणाम प्राप्त हो गये, यों साधक चाहे तो किसी भी महीने की कृष्ण पक्ष की चतुर्थी को यह प्रयोग सम्पन्न कर सकता है, पर माघ कृष्ण पक्ष चतुर्थी को तो यह प्रयोग सम्पन्न करना ही चाहिए।

वास्तव में ही जीवन में कुछ साधनाएं इतनी अधिक अद्वितीय और महत्वपूर्ण होती हैं कि जीवन को पूर्ण सुखदायी बनाने के लिए ये साधानाएं अत्यन्त सहायक हैं। मेरे पितामह ने जो यह गोपनीय प्रयोग मुझे बताया, वह वास्तव में ही प्रमाण की कसौटी पर खरा उतरा है, और वर्तमान युग में तो वरदान स्वरूप है ही।

साधना सामग्री- 800/-

संकल्प सिद्धि दिवस

मकर संक्रांति के विशेष महत्व के सम्बन्ध में बहुत कुछ लिखा जा सकता है,

यह दिवस, सूर्य का वह तेजस्वी दिवस है,

जिसमें ग्रह-गति, योग इस प्रकार से बन जाते हैं, कि कोई भी साधक, किसी भी प्रकार का संकल्प ले कर, यदि किसी कार्य का विचार करें, तो उसे निश्चय ही सफलता मिलती है।

मकर संक्रान्ति का तात्पर्य है,

सूर्य का मकर राशि में प्रवेश करना और इस प्रवेश के साथ ही संक्रमण की विभिन्न प्रक्रियाएं प्रारम्भ हो जाती है,

यह दिवस पाप-नाशक दिवस है

और लोक मान्यताओं में इसके महत्व को विशेष रूप से समझा गया है,
इस दिन प्रत्येक आस्थावान व्यक्ति स्नान वगैरह कर
सूर्य को अर्घ्य प्रदान करता है
तथा अपनी श्रद्धानुसार
तिल-दान, वस्त्र-दान, पात्र-दान इत्यदि सम्पन्न करता है।

इस वर्ष साधना हेतु मकर संक्रान्ति का महापुण्य काल 15.01.23 को प्रातः 7.15 से 9.15 तक है अतः इस समय में ही साधना प्रारम्भ करनी है

साधक प्रात: अपने नियम के अनुसार स्नान-ध्यान कर 7 बजकर 15 मिनट के पश्चात् अपने पूजा स्थान में सूर्य की ओर, अर्थात् पूर्व दिशा की ओर मुंह कर, अपने सामने बाजोट पर '13 सूर्य संक्रान्ति चक्र' स्थापित करें और प्रत्येक सूर्य चक्र पर एक तिल का लड्डू स्थापित करें, अपने सामने स्वास्तिक, कुंकुम से बनाकर उस पर 'सूर्य कंकण' अर्थात् सिद्ध सूर्य कड़ा स्थापित करें, अब तांबे के पात्र में जल ले कर सूर्य के परम प्रभावशाली नामों -सविता, प्रभाकर, धर्मध्वज, कालचक्र, अरिहा, कामद, सर्वतोमुख, प्रशान्तात्म, करुणान्वि, तेजपति, अज, दिपान्तासु, प्रजाध्यक्ष, संवर्तक, भानु से सूर्य का आह्वान करते हुए, प्रत्येक नाम के साथ 'नमः' का प्रयोग करें तथा दाएं हाथ से जल प्रत्येक चक्र के सामने अर्पित करें, इसके साथ ही कुंकुम तथा लाल पुष्प चढ़ाएं, अब मध्य में स्थित सूर्य कंकण पर 21 बार तिल तथा पुष्प अर्पित करे, प्रत्येक बार सूर्य के मूल मन्त्र का जप करते हुए सूर्य का आह्वान करें-

मूल मन्त्र

।। ॐ हं खं खखोल्काय नमः।।

तत्पश्चात् आठ दिशाओं में स्थित देवियों की पूजा करते हुए तिल अर्पित करें, इन देवियों को तिल अर्पित करते समय क्रमशः

रां दीप्तायै नमः, रीं सूक्ष्मायै नमः, रूं जयायै नमः, रैं विभूतये नमः, रों विमलायै नमः, रां अमोघायै नमः, रं विद्युतायै नमः, रें भद्रायै नमः'

का ध्यान करें, ये आठों देवियां, सूर्य की शक्तियां हैं और साधक को सूर्य-शक्ति के प्रभाव से अपना गुण-प्रभाव देने में समर्थ हैं।

इनकी पूजा-अर्चना के पश्चात् ही सूर्य की साधना प्रारम्भ की जा सकती है,
अब मध्य में स्थित सूर्य कंकण पर तिल अर्पित करते हुए नवीं पीठशक्ति 'सर्वतोमुखी' का आह्वान
'रः सर्वतोमुख्यै नमः' मन्त्र से करें।

इसके पश्चात् साधक कुंकुम से अपने ललाट पर तिलक लगाएं और अपने स्थान पर खड़े होकर सूर्य को अर्घ्य दें, सूर्य को अर्घ्य देते समय ताम्र पात्र में जल अपने मुंह से ऊपर लालट तक ले जाएं तथा ताम्र पात्र को दोनों हाथों में अंजली की तरह पकड़ कर अर्पण मुद्रा में सूर्य देव को जल का अर्घ्य दें, अर्घ्य देते समय निम्न मंत्र का जप करें-

।। ह्रां ह्रीं सः सूर्याय नमः ।।

तत्पश्चात् ग्रहों का ध्यान करते हुए, प्रत्येक ग्रह को नमस्कार करते हुए, उनका आह्वान करें, आह्वान मन्त्र निम्न प्रकार से हैं-

चन्द्रमा-	**॥ ॐ सोमाय नमः ॥**	बुध-	**॥ ॐ बुं बुधाय नमः ॥**
बृहस्पति-	**॥ ॐ बृं बृहस्पतये नमः ॥**	शुक्र-	**॥ ॐ भार्गवाय नमः ॥**
मंगल-	**॥ ॐ भौमाय नमः ॥**	शनैश्चर-	**॥ ॐ शं शनैश्चराय नमः ॥**
राहु-	**॥ ॐ रां राहवे नमः ॥**	केतु-	**॥ ॐ के केतवे नमः ॥**

इस प्रकार पूजन करने से प्रत्येक ग्रह साधक की संकल्प सिद्धि में सहायक सिद्ध होता है तथा साधक के जो भी दोष होते हैं, उनका निवारण होता है। ग्रहों के प्रभाव से ही दोष बढ़ते रहते हैं और प्रत्येक कार्य में बाधा आती है, अतः सूर्य सहित नव ग्रहों का पूजन आवश्यक है।

अब साधक जिस कार्य को पूर्ण करना चाहता है, उसका संकल्प दाहिने हाथ में जल लेकर, आँखें बन्द कर, सूर्य का ध्यान कर, सूर्य देव को साक्षी कर, उसने कार्य सिद्धि की प्रार्थना कर, जल सूर्य कंकण पर छोड़ें तथा एक माला सूर्य मन्त्र ''ॐ हं खं खखोल्काय नमः'' का जप करें। जप के पश्चात् अपने हाथ से ताली बजाते हुए ''ॐ शिवः, सूर्य अस्त्राय फट्'' बोलें तथा उसी स्थान पर बैठे हुए यह कड़ा धारण कर लें। तिल के लड्डुओं को यथायोग्य बालकों को खिला दें और यदि सम्भव हो तो कुछ दान इत्यादि भी सम्पन्न करें।

मकर संक्रान्ति की यह विशेष पूजा साधक के जीवन में संकल्प, दृढ़ता का प्रसार तो करती ही है, साधक के प्रत्येक अंग में विशेष शक्ति-तत्व समा जाता है, जिससे साधक अपने कार्यों की पूर्णता हेतु विशेष गतिशील हो जाता है।

साधना सामग्री -
सिद्ध सूर्य कड़ा + 13 सूर्य संक्राति चक्र = 550/-

चना

भारत में चना मुख्य रूप से उत्तरप्रदेश, मध्यप्रदेश, राजस्थान, हरियाणा, पंजाब, महाराष्ट्र में होता है। इन राज्यों में भारत का कुल 95% चना उगाया जाता है।

चने में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, आयरन, कैल्शियम और विटामिन्स पाये जाते हैं। चना बीमारियों से लड़ने की क्षमता देने के साथ ही साथ दिमाग को तेज और चेहरे को सुन्दरता एवं ओज प्रदान करता है। इसे विभिन्न पकवानों में उपयोग में लाया जाता है।

स्वास्थ्य की दृष्टि से अंकुरित चना सबसे अधिक फायदेमंद होता है। इसके लिये काला चना उपयोग में लेना चाहिए। अंकुरित चनों में विटामिन्स और क्लोरोफिल के साथ ही फास्फोरस और मिनरल्स भी पाये जाते हैं। इसके लिये अच्छा है कि आप चनों को धोकर रात भर पानी में भिगोयें एवं प्रातः उठकर भीगे चने खाएं। चनों का पानी कई रोगों को ठीक करता है अतः इसे फेकंना नहीं चाहिए। चना खाने के बाद उसे भी पी लेना चाहिए। भीगे हुये की तुलना में अंकुरित चने अधिक फायदेमंद होते हैं।

अंकुरित करने की विधि - इसके लिये चनों को धोकर रात भर पानी में भिगो दे फिर प्रातः उनका पानी निकालकर गीने कपड़े में ढीले तरीके से बांध कर रखें बीच-बीच में कपड़े पर पानी की छीटें मारते रहे। इससे दूसरे दिन चने अंकुरित होने लगते हैं। अंकुरित चने ज्यादा फायदेमंद होते हैं इसमें नीम्बू, अदरक, काली मिर्च पाउडर एवं सेंधा नमक डालकर नाश्ते में खा सकते हैं। जिससे आप पूरे दिन तारो-ताजा महसूस करेंगे।

चने की शक्ति के बारे में इस प्रकार समझा जा सकता है कि सभी इंजन एवं मोटर की शक्ति को मापने का पैमाना 'हॉर्स पॉवर' कहलाता है। हॉर्स यानि घोड़ा और घोड़ा घास के अलावा चना ही खाता है। इस बात से यह साबित होता है कि चने में कितनी शक्ति है।

ताकतवर तो अन्य कई जानवर भी होते हैं जैसे हाथी परन्तु किसी इंजन की शक्ति को एलीफेंट पॉवर नहीं कहा जाता। इसलिए घोड़े में आलस्य या शिथिलता नहीं होती और शरीर सुडौल होता है।

चने को गरीब का भोजन भी कहा जाता है लेकिन इसकी ताकत को हम अनदेखा कर देते हैं।

आयुर्वेद में कहा गया है कि अगर आप फुर्तीले बने रहना चाहते हैं तो चने का सेवन नियमित रूप से करना शुरू कर दीजिये। बस एक मुट्ठी चने से आप स्वस्थ और ताकतवर बने रह सकते हैं।

आइये हम चने के अन्य उपयोगों के बारे में जानें, जिससे हम इसके गुणों के अनुसार दैनिक जीवन में इसका उपयोग कर सकें।

शक्तिवर्धक– भिगाये हुए चने के जल में (चना निकाल लेने के बाद जो जल रह जाए) शहद मिलाकर पीने से किन्हीं भी कारणों से उत्पन्न नपुसंकता समाप्त हो जाती है और कमजोरी की समस्या दूर हो जाती है।

भीगे हुये चने खाकर दूध पीते रहने से वीर्य पुष्ट होता है एवं स्तंभन शक्ति में वृद्धि होती है।

10 ग्राम चने की भीगी दाल और 10 ग्राम शक्कर दोनों मिलाकर 40 दिनों तक खाने से पुरुषों की कमजोरी दूर हो जाती है। इस योग के तुरंत बाद पानी नहीं पीना चाहिए।

सौंदर्यवर्धक–बेसन से चेहरा धोने से धब्बे, झांई मिटती हैं, चेहरा सुन्दर निकलता है। तेज धूप, गर्मी, लू से त्वचा की रक्षा करने के लिए बेसन को दूध या दही में मिलाकर गाढ़ा लेप बना लें। इसे सुबह, शाम आधा घण्टे त्वचा, चेहरे पर लगा रहने दें, रूप निखर उठेगा। चने की भीगी हुई दाल को पीस कर उसमें हल्दी तथा कुछ बूंदें किसी तेल की डाल कर उबटन बनाएं बहुत हितकारी होगा।

भीगे हुए चने को दूध के साथ पीसकर इसमें शहद और हल्दी मिलाकर यदि आप नियमित रूप से चेहरे पर

लगाते हैं तो चेहरा दिनों दिन और निखरेगा।

त्वचा का कालापन—12 चम्मच बेसन, 3 चम्मच दही या दूध, थोड़ा सा पानी सब मिलाकर पेस्ट सा बना कर पहले चेहरे पर और फिर सारे शरीर पर मलें। दस मिनट बाद स्नान करें साबुन नहीं लगायें। इस प्रकार का उबटन करते रहने से त्वचा का कालापन दूर हो जायेगा।

तैलीय त्वचा—यदि चिकनी त्वचा है तो, गुलाब जल में बेसन मिलाकर चेहरे व शरीर पर लगाएं।

माता के दूध को बढाना—यदि माता अपने बच्चे को दूध पिलाने में दूध की कमी महसूस करती हो तो 62 ग्राम काबुली चने रात को दूध में भिगो दें। सवेरे दूध को छानकर अलग कर लें। इन चनों को चबा-चबा कर खायें, ऊपर से इसी दूध को गर्म करके पी लें। स्तनों में दूध बढ़ जायेगा।

श्वेत प्रदर—सिके हुए चने पीसकर उन में खाँड मिलाकर 2-3 चम्मच खायें। ऊपर से दूध में देशी घी मिलाकर पीयें। इससे श्वेत प्रदर ठीक हो जाता है।

बहुमूत्रता—बार-बार पेशाब आने पर 60 ग्राम भुने, सिके हुए चने खाकर, ऊपर से थोड़ा-सा गुड़ खायें। दस दिन लगातार खाने से बहुमूत्रता ठीक हो जायेगी। वृद्धों को अधिक दिन तक यह सेवन करना चाहिए।

मुधमेह (डायबिटीज)— 25 ग्राम काले चने रात में भिगोकर प्रातः निराहार (खाली पेट) सेवन करने से मधुमेह व्याधि में लाभ होता है। यदि समान मात्रा में जौ-चने की रोटी भी दोनों समय खायी जाए तो लाभ शीघ्र होगा।

उन्माद—रात्रि को भीगी हुए चने की दाल प्रातः पीसकर चीनी व पानी मिलाकर पीने से मस्तिष्क में गर्मी के कारण उत्पन्न उन्माद के लक्षण शांत हो जाते है।

खूनी बवासीर—गर्म-गर्म भुने चनों का सेवन नियमित रूप से कुछ दिनों तक करते रहने से प्रारंभिक स्थिति का 'खूनी बवासीर' ठीक हो जाता है।

कब्ज—एक या दो मुट्ठी चने धोकर रात को भिगो दें। प्रातः जीरा और सौंठ पीसकर चनों पर डाल कर खायें। घण्टे भर बाद चने भिगोये गए पानी को भी पी लें। इससे कब्ज दूर होगी।

चर्म रोग—चने के आटे की नमक रहित रोटी 40 से 60 दिनों तक खाने से चर्म संबंधी विकार जैसे दाज, खाज, खुजली आदि नहीं होते और हो रहे हो तो ठीक हो जाते है। किन्तु इस कल्प से पूर्व विरेचनादि करके शरीर शुद्ध कर लेना चाहिए।

कफ विकृति—भुने हुए चने रात्रि काल में सोते समय चबाकर ऊपर से गर्म दूध पीने से श्वास-नली के अनेक रोग कफ-बलगम आदि दूर हो जाते हैं।

पीलिया—चने की दाल पानी में भिगोकर रखे तत्पश्चात दाल पानी से निकाल कर गुड़ के साथ 4-5 दिन तक खाने से पीलिया में लाभ होगा।

निम्न रक्तचाप—20 ग्राम काला चना और 10 दाने किशमिश को रात में ठण्डे पानी में भिगो दें। सुबह रोजाना खाली पेट खाने से निम्न रक्तचाप में लाभ होगा और साथ ही चेहरे की चमक भी बढ जाती है।

गर्म चने रूमाल या किसी साफ कपड़े में बांधकर सूंघने से जुकाम ठीक हो जाता है।

गर्भवती को उल्टी हो तो भुने हुए चने का सत्तू पिलाएं।

चना पाचन शक्ति को संतुलित और दिमागी शक्ति को बढ़ाता है। चने से खून साफ होता है जिससे त्वचा निखरती है।

काले चने का नियमित सेवन शरीर में आयरन की कमी नहीं होने देता और इसमें मौजूद फास्फोरस और आयन नई रक्त कोशिकाओं को बनाने में सहायक होता हैं और हीमोग्लोबिन के स्तर को भी बढ़ाते हैं जिससे एनिमिया जैसे बीमारी से बचा जा सकता है, यदि आप इसका सेवन गुड़ के साथ करते हैं तो यह और भी अच्छा है।

चने को गरीबों का बादाम कहा जाता है। आजकल देखा जा रहा है कि लोग अपनी हेल्थ डाइट को पूरा करने के लिए अंकुरित चने या दाल की सलाद का सहारा ले रहे हैं। भूख लगने पर वह फास्ट फूड या जंक फूड की बजाय इसी तरह के सलादों का सहारा ले रहे है। ये सलाद न केवल पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं बल्कि इनका स्वाद भी आपको इन्हें खाने के लिए ललचाता है। यदि आप भी अपने सेहत को लेकर गंभीर है तो दिनचर्या में नियमित व्यायाम के साथ-साथ अंकुरित चने की सलाद को अपने डाइट में शामिल करें।

(उपयोग से पूर्व अपने वैद्य की सलाह अवश्य लें)

शरीर स्वस्थ रखना हम सभी का कर्त्तव्य है

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है

शरीर के प्रत्येक अंग को सुड़ौल बनाना है और मन से हर समय जवान रहना है तो अपनाइये

और भगाइये शारीरिक मानसिक रोग

जैसा कि नाम से ही प्रतीत हो रहा है इस आसन के द्वारा शरीर के समस्त अंगों एवं अवयवों को लाभ प्राप्त होता है। हठयोग में नाना प्रकार के आसनों का वर्णन है एवं एक सामान्य गृहस्थ के लिए सभी आसनों का प्रतिदिन अभ्यास करना संभव नहीं है। अतः कुछ आसन इस प्रकार से विकसित किये गये कि उनमें अधिकांशतः आसनों का सम्मिश्रण हो जाये एवं उन आसनों को साध लेने से शरीर को वो सब लाभ एवं शक्ति प्राप्त हो जाए जो अन्य आसनों से प्राप्त होती है। सर्वांगासन उन कुछ गिने-चुने आसनों की श्रेणी में आता है जिसके द्वारा प्रायः शरीर के सभी अंगों का व्यायाम हो जाता है।

सर्वांगासन एक ऐसा आसन है जिसके द्वारा शरीर में मौजूद विभिन्न अंतःस्त्रावी ग्रंथियों को क्रियाशील बनाया जा सकता है। सारांश में प्रत्येक साधक को इस आसन का अभ्यास करना चाहिए।

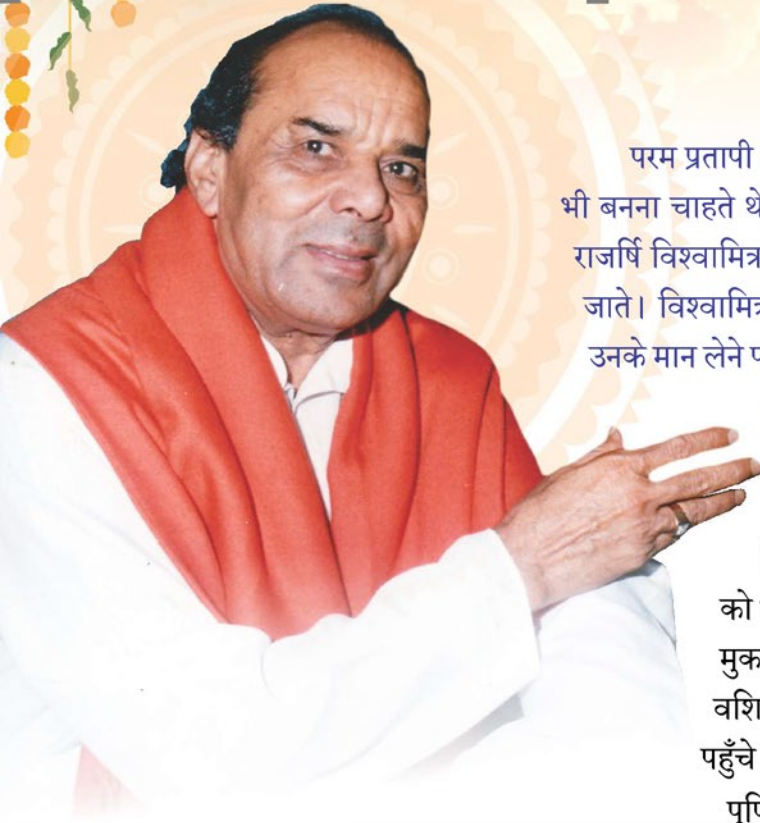
विधि : सर्वप्रथम पीठ के बल जमीन पर दोनों टांगों को सटाते हुए सीधे लेट जाइये, फिर कमर तक के हिस्से को ऊपर उठायें। इसके पश्चात् दोनों हाथों को नितम्बों के पास सहारा देते हुए कंधे से नीचे के समस्त शरीर को भूमि के लम्बवत स्थापित कीजिए और फिर पूरी तरह श्वास छोड़ते हुए पाँवों को घुटनों से सीधा कीजिए एवं समस्त शरीर को ऊपर की तरफ उठाते हुए बिल्कुल एकदम सीध में स्थापित कर दीजिए।

इस स्थिति में केवल सिर और गर्दन का पिछला हिस्सा, कंधे, कोहनियाँ एवं बाहों का पिछला हिस्सा ही भूमि पर टिका हुआ है। सर्वांगासन की इस स्थिति में दोनों हाथ रीढ़ की हड्डी के बगल में ही रखने चाहिए एवं श्वास-प्रश्वास सामान्य तरीके से चलने दें।

लाभ - इससे मस्तिष्क और याद्दाश्त को बल मिलता है, चेहरा तेजस्वी होता है, नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। पौरुष ग्रंथि और थायराइड ग्रंथि पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। स्वप्नदोष, धातु स्राव, शीघ्र पतन आदि यौन विकार रोग दूर रहते हैं। मन्दाग्नि, अजीर्ण, कब्ज, बवासीर के रोगियों को लाभ होता है। सिर के बाल घने व काले बने रहते हैं। महिलाओं के मासिक धर्म संबंधी व्याधियाँ दूर होती हैं। गर्भवती महिलाएं यह आसन न करें। सिरदर्द, नेत्र रोग, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग वाले यह आसन किसी योगाचार्य की सलाह और अनुमति लेकर ही करें।

नवस्फूर्ति, नवचेतना एवं सौन्दर्य प्राप्ति के लिए

सर्वांगासन

ब्रह्मर्षि

परम प्रतापी क्षत्रिय नरेश तपस्वी विश्वामित्र **'राजर्षि'** तो थे ही, **'ब्रह्मर्षि'** भी बनना चाहते थे। लेकिन ब्रह्मर्षि वशिष्ठ जब भी उनके सामने आते तो उन्हें राजर्षि विश्वामित्र ही कहते और ऐसा सुनते ही विश्वामित्र क्रोध से तिलमिला जाते। विश्वामित्र जानते थे कि यदि ब्रह्मर्षि वशिष्ठ उन्हें ब्रह्मर्षि कह दे तो उनके मान लेने पर उन्हें **'ब्रह्मर्षि'** की पदवी मिल सकती है। विश्वामित्र ने बड़ी तपस्या की, परन्तु वशिष्ठ उन्हें **'राजर्षि'** ही कहते रहे।

इतने पर विश्वामित्र का क्रोध जाग उठा और क्रोधवश उन्होंने वशिष्ठ के सभी पुत्रों को मार डाला। परन्तु यह सब देखते हुए भी वशिष्ठ शान्त रहे। इधर विश्वामित्र ने वशिष्ठ को भी समाप्त कर देने का संकल्प कर लिया। वशिष्ठ से सामने के मुकाबले में तो विश्वामित्र कई बार मुँह की खा चुके थे इसलिए वशिष्ठ की हत्या करने के इरादे से वे रात को उनके आश्रम में पहुँचे।

पूर्णिमा की रात्रि थी, निर्मल आकाश, चारों ओर शान्ति छायी हुई थी। महर्षि वसिष्ठ अपनी पत्नी अरुन्धती के साथ कुटिया के बाहर एक वेदिका पर विराजमान थे।

''कितनी साफ, कितनी निर्मल चाँदनी!'' अरुन्धती ने कहा।

''ऐसी उजली जैसे विश्वामित्र की तपस्या का तेज!''

अरुन्धति ने कहा–''विश्वामित्र की तपस्या का तेज!''

तब ब्रह्मर्षि वशिष्ठ बोले–''आज संसार में विश्वामित्र जैसा दृढ़निश्चयी और तेजस्वी तपस्वी नहीं है।'' और उधर विश्वामित्र ब्रह्मर्षि वशिष्ठ की हत्या के इरादे से आश्रम में ही मौजूद थे।

वृक्षों की झुरमुट में छिपे हुए विश्वामित्र ने जब यह सुना तो चौंक पड़े–''एकान्त में अपनी पत्नी से अपने शत्रु की, अपने पुत्रों के हत्यारे की, प्रशंसा करने वाले यह महापुरुष! और इनकी हत्या का संकल्प लेकर रात में चोर की तरह आने वाला मैं नरपिशाच!'' उनका हृदय आत्मग्लानि से भर गया। अन्तर्मन उन्हें धिक्कारने लगा।

महात्मा वशिष्ठ के हृदय में अपने लिए विशाल उदारता को देखकर विश्वामित्र का अन्तरंग पश्चाताप करने लगा। उन्होंने अपने तमाम अस्त्र-शस्त्र फेंक दिये और दौड़कर वशिष्ठ के सम्मुख जमीन पर जा पड़े–''मुझ अधम को क्षमा करें।''

पहचानते हुए स्वर को सुनकर अरुन्धती चकित हो गयीं। महर्षि वशिष्ठ वेदी से कूदे और चरणों में पड़े हुए विश्वामित्र को उठाने के लिए झुकते हुए स्नेहपूर्ण कण्ठ से बोले–''आओ! ब्रह्मर्षि विश्वामित्र।''

सद्गुरुदेव ने भी एक बार अपने प्रवचन में यह आख्यान सुनाया था।

यह है ब्रह्मर्षि की पहचान–उदार, सहृदय, क्षमाशील, ईर्ष्या एवं द्वेष से परे सभी से प्रेम करने वाला।

राजेश गुप्ता 'निखिल'

मेष – माह का प्रारम्भ लाभदायक है। भौतिक साधनों पर धन खर्च होगा। दाम्पत्य जीवन सुखमय रहेगा। स्त्री वर्ग का साथ मिलेगा। अविवाहितों की सगाई हो सकती है। टैक्स को लेकर कोई टेंशन होगी। अदालतों के चक्कर से मुक्ति मिलेगी। नजदीकी यात्रा हो सकती है। दूसरे सप्ताह में कोई अप्रिय समाचार मिलेंगे। शत्रु उन्नति देखकर ईर्ष्याग्रस्त होंगे। माह के मध्य में अधिक आत्मविश्वास के साथ एकाग्र होकर काम करेंगे। विद्यार्थी वर्ग का मन पढ़ाई में नहीं लगेगा। दोस्तों की सहायता से परिस्थितियां सम्भालने में सक्षम होंगे। गृहस्थ जीवन सुखमय रहेगा। कहीं से धन की प्राप्ति सम्भव है। व्यापारिक कार्यों में सराहना मिलेगी। कोई छिपी बात उजागर होने से मान–प्रतिष्ठा में ठेस लग सकती है। गरीबों की सहायता करेंगे। सरकारी कर्मचारियों का मनचाहा स्थानान्तरण हो सकता है। आय के मार्ग खुलेंगे, विरोधियों से सावधान रहें। अपनों से अच्छा बर्ताव न मिलने से मन उदास रहेगा। आप **भैरव साधना** करें।

शुभ तिथियाँ – 6, 7, 8, 16, 17, 18, 25, 26

वृष –सप्ताह का प्रारम्भ शुभकारी है। सकारात्मक परिणाम मिलेंगे। भाईयों का साथ मिलेगा। नवीन वाहन सुख मिल सकता है। स्वास्थ्य गड़बड़ हो सकता है। फालतू कार्यों में समय न गंवायें। शत्रुओं से सावधान रहें। जिसका भला करेंगे वही नुकसान पहुंचायेगा। आत्मविश्वास डगमगायेगा। गरीबों की सहायता से मन संतुष्ट होगा। पुराने रोग में सुधार दिखाई देगा। माह की मध्य की तारीखों में निर्णय सोच–समझ कर लें। विद्यार्थियों का मन पढ़ाई में नहीं लगेगा। परिवारजन असन्तुष्ट रहेंगे। सोचे गये कार्य सफल नहीं होंगे। आकस्मिक धनप्राप्ति हो सकती है, जिस काम को करने का सोचेंगे पूरा करके ही दम लेंगे। कारोबार में रुकावट आ सकती है। नौकरीपेशा लोगों पर किसी और की गलती उन पर थोप दी जायेगी। आखिरी सप्ताह का प्रारम्भ शुभ नहीं है। कार्य क्षेत्र में संघर्ष रहेगा। सोच–समझ कर कार्य करें, जिसका भला करेंगे, वही धोखा देगा। आखिरी तारीख में समय पक्ष में रहेगा, आप **सर्व बाधा निवारण दीक्षा** प्राप्त करें।

शुभ तिथियाँ – 1, 9, 10, 11, 19, 20, 27, 28

मिथुन – प्रारम्भ शुभ रहेगा। विद्यार्थियों के लिए उत्तम समय है। अविवाहितों के विवाह का समय है। रोजगार प्राप्ति के अवसर बनेंगे। जीवनसाथी से मतभेद समाप्त होंगे। क्रोध पर नियंत्रण रखें अन्यथा परेशान होना पड़ेगा। नौकरीपेशा लोगों को संयम रखना चाहिए अन्यथा विवाद बढ़ सकता है। समय परिवर्तन लायेगा। सूझबूझ से समस्याओं को सुलझा सकेंगे। मित्रों का सहयोग मिलेगा। जमीन का सौदा हो सकताहै। दूसरों की मदद करेंगे। माह के मध्य के सप्ताह में सावधानी रखें। इस समय नया कारोबार शुरू न करें। वाहन सावधानी से चलायें। कोई भी कार्य सोच–विचार करके ही करें। भाईयों से मतभेद दूर होंगे। बाहरी यात्रा का प्रोग्राम बन सकता है, विद्यार्थी वर्ग पढ़ाई में व्यस्त रहेगा। किसी से मुलाकात यादगार बन जायेगी। आखिरी सप्ताह में काम अटकेंगे और नुकसान भी उठाना पड़ सकता है। उच्च स्तर के लोगों से बैठक होगी। राजकीय कार्यों में सफलता मिलेगी। आप **पूर्ण विजय दीक्षा** प्राप्त करें।

शुभ तिथियाँ – 2, 3, 11, 12, 13, 21, 22, 29, 30, 31

कर्क – सप्ताह का प्रारम्भ कष्टकारी है। सावधान रहें, विरोधियों के समक्ष अपनी कमजोरी उजागर न होने दें। यात्रा में खाने–पीने में सावधानी रखें। क्रोध पर नियंत्रण रखें। विद्यार्थी वर्ग का परिश्रम लाभ देगा। अदालतों के चक्कर काटने से छुटकारा मिलेगा। नवीन योजना बनायेंगे। नवीन प्रोजेक्ट में सफलता मिलेगी, मान–प्रतिष्ठा बढ़ेगी। दूसरे सप्ताह में चिंताओं से ग्रस्त रहेंगे। आर्थिक क्षेत्र में तनाव रहेगा। रोजगार मिलने के अवसर बनेंगे। व्यापारिक क्षेत्र में उन्नति होगी, किसी अच्छे व्यक्ति से मुलाकात होगी, जो लाभ देगी। स्वास्थ्य के प्रति सावधान रहें। मानसिक परेशानी का भी सामना करना पड़ सकता है। कार्य क्षेत्र में परिवर्तन भी सम्भव है। आखिरी सप्ताह में विदेश यात्रा का योग है। दोस्तों के साथ घूमने–फिरने का प्रोग्राम बनेगा। धार्मिक कार्यों के प्रति झुकाव रहेगा। आखिरी तारीखों में व्यवधान आयेगा परन्तु समस्याओं को सुलझाने में सक्षम रहेंगे। आप **भैरव साधना** करें।

शुभ तिथियाँ – 4, 5, 6, 14, 15, 16, 23, 24

सिंह – सप्ताह का प्रारम्भ अनुकूल रहेगा। उच्चाधिकारी प्रसन्न रहेंगे। उधारी दिये रुपये वसूल होंगे। संयम रखें अन्यथा छोटी–सी बात में झगड़े की स्थिति बन सकती है। इस समय निर्णय सोच–विचार कर लें। नौकरीपेशा लोगों को ऑफिस में कुछ कागजात खोने से डांट सुननी पड़ सकती है। शत्रुओं को जवाब देने में समर्थ रहेंगे। साझेदारी में लाभ देगा। दूसरे सप्ताह में मुसीबत आ सकती है। विद्यार्थियों का मन पढ़ाई में नहीं लगेगा। दाम्पत्य जीवन सुखमय रहेगा। आकस्मिक धन प्राप्ति संभव है। कोई भी कार्य जल्दबाजी में न करें, लालच में न आयें। वाणी में मधुरता रखें। अटके हुए कार्यों में मित्रों की सहायता मिलेगी। आखिरी सप्ताह में उत्साह और मनोबल बढेगा। घरेलू समस्यायें सुलझा सकेंगे। नौकरी में टेंशन रहेगी। अधिकारी वर्ग से खटपट हो सकती है, गुस्से पर काबू रखें। आप कोई भी **लक्ष्मी दीक्षा** प्राप्त करें।

शुभ तिथियाँ – 6, 7, 8, 16, 17, 18, 25, 26

कन्या - प्रारम्भ सुखप्रद रहेगा। कोई जमीन का सौदा हो सकता है। उधारी के पैसे वसूल हो सकेंगे। कोई अप्रिय समाचार मिल सकता है। किसी के कहने पर गृहस्थ जीवन में तनाव हो सकता है। विद्यार्थियों के लिए अच्छा समय है। व्यापार में उन्नति होगी। यात्रा भी हो सकती है। माह के मध्य में कोई अप्रिय घटना हो सकती है। चेहरे पर उदासी छा जायेगी। बाधायें महसूस करेंगे। दूसरों की परेशानी चिंता का कारण बनेगी। वाहन धीमी गति से चलायें। बिना वजह किसी से उलझें नहीं। दाम्पत्य जीवन में मधुरता रहेगी। मनचाहा कार्य मिलने से मन प्रसन्न रहेगा। फालतु झंझटों से दूर रहे। कोई मित्र धोखा दे सकता है। गृहस्थ जीवन में खटपट हो सकती है। भाइयों का मतभेद दूर होगा। संतान के प्रति चिंतायें दूर होंगी। कोर्ट में चल रहे केस निपटाने में सफल होंगे। आप **जीवन साफल्य दीक्षा** प्राप्त करें।

शुभ तिथियाँ - 1, 9, 10, 11, 19, 20, 27, 28

तुला-माह का प्रारम्भ सकारात्मक रहेगा, आत्मविश्वास बढ़ा हुआ रहेगा। इस समय वाहन की खरीदारी हो सकती है। सरकारी कर्मचारियों का ट्रांसफर मनचाही जगह हो सकता है। थोड़ा संभल कर रहें, जिसका भला चाहेंगे वही विपरीत हो सकता है। कोई भी कार्य सोच-विचार कर ही करें। कोई धोखा भी दे सकता है, विद्यार्थी वर्ग की पढ़ाई में रुचि रहेगी। रुके हुये रुपये प्राप्त होंगें। मित्रों का सहयोग बाधाओं से निपटने में मदद करेगा। कोई छिपी बात उजागर होने से प्रतिष्ठा में आंच आ सकती है। वाहन धीमी गति से चलायें। अनावश्यक खर्च से बचें। आर्थिक स्थिति अच्छी होगी। पारिवारिक सहयोग मुसीबतों से मुक्ति दिलायेगा। अधिकतर अपने कार्यों को आप स्वयं ही करना पसन्द करेंगे। आखिरी सप्ताह में बदलाव आयेगा धन का आगमन संदेहास्पद साधनों से भी होगा। कहीं बाहर जाने का प्रोग्राम बन सकता है। आप **हनुमान साधना** करें।

शुभ तिथियाँ - 2, 3, 11, 12, 13, 21, 22, 29, 30, 31

वृश्चिक-सप्ताह का प्रारंभ संतोषजनक नहीं रहेगा। वाहन चालन में सावधानी रखें। जमीन से सम्बन्धित सौदा इस समय न करें। स्वास्थ्य का भी ख्याल रखें। शीघ्र ही कार्य बनने शुरु होंगे। कार्य के सिलसिले में यात्रा होगी। विद्यार्थी वर्ग वांछित सफलता से खुश होंगे। आप बुद्धि-विवेक से परेशानियों से छुटकारा पा सकेंगे। तबीयत खराब हो सकती है। पति-पत्नी में मधुरता का वातावरण रहेगा। आकस्मिक धन प्राप्ति हो सकती है। पुरानी बातों को याद करने से स्वयं ही परेशानियां आमंत्रित करेंगे। आखिरी सप्ताह शुभप्रद है। परेशनियों में भी आम कामयाबी हासिल कर लेंगे। कोई महत्वपूर्ण समाचार मिलेगा। किसी की मदद करने पर भी वह उल्टा ही सोचेगा। व्यापार बढ़ाने में सफल होंगे। आप **व्यापार वृद्धि दीक्षा** प्राप्त करें।

शुभ तिथियाँ - 4, 5, 6, 14, 15, 16, 23, 24

धनु-सप्ताह का प्रारम्भ लाभकारी होगा। परिणाम आपके पक्ष में होंगे। स्वास्थ्य के प्रति सावधान रहें। फालतू के कार्यों में समय न गुजारें। दान-पुण्य में धन व्यय करेंगे। नवीन वाहन सुख मिल सकता है। कोई लाभ का सौदा हो सकता है। शत्रुओं से सावधान रहें। आत्मविश्वास कमजोर पड़ेगा। पुराना रोग उभर सकता है। माह के मध्य में अचानक धन लाभ सम्भव है। विद्यार्थी वर्ग पढ़ाई में रुचि लेगा। मुसीबतों में सामना करेंगे। दाम्पत्य जीवन सुखमय रहेगा। किये वादे निभाने में सक्षम हैं। इस समय दिल की ख्वाहिश पूर्ण होगी। आखिरी सप्ताह में प्यार में सफलता मिलेगी। भागीदारी व्यापार में लाभ की प्राप्ति होगी। आखिरी तारीख में कोई परेशानियों का सामना करना पड़ेगा। मन को स्थिर रखें, परिस्थितिया कंट्रोल में होगी। **ध्यान सिद्धि दीक्षा** प्राप्त करें।

सर्वार्थ सिद्धि योग	- दिसम्बर - 4, 6, 7
रवि योग	- दिसम्बर- 1, 2, 3, 6, 14, 26, 28, 31
अमृत सिद्धि योग	- दिसम्बर- 21, 30
रवि पुष्य योग	- दिसम्बर- 11 (शाम 8.36 से प्रातः सूर्योदय तक)

शुभ तिथियाँ - 6, 7, 8, 16, 17, 18, 25, 26

मकर-माह का प्रारम्भ शुभ रहेगा। बड़ों के बताये रास्ते पर चलेंगे। व्यापार में सफलता मिलेगी। सूझबूझ से समस्याओं का निराकरण करेंगे। स्वास्थ्य के प्रति सावधान रहें। दूसरों के भरोसे कार्य न छोड़े क्रोध पर काबू रखें। विद्यार्थियों का मन पढ़ाई में नहीं लगेगा। यात्रा करने से बचें। दूसरा सप्ताह अनुकूल रहेगा, मित्रों की सहायता से कार्य हो जायेंगे। माह के मध्य में मुसीबतों में घिरेंगे। किसी के दबाव में कोई कदम न उठायें। ज्यादा लालच में न पड़े परेशानी में आ सकते हैं। आलस्य से दूर रहें, किसी भी कार्य में जल्दबाजी न करें, आर्थिक स्थिति सामान्य रहेगी। अटके हुये रुपयों की प्राप्ति होगी। किसी सम्मेलन में सम्मान मिलेगा। प्रोपर्टी डीलर के कार्य में लाभ होगा। माह के अन्त में मुश्किलें दूर होंगी, आप **भैरव साधना** करें।

शुभ तिथियाँ - 1, 9, 10, 11, 19, 20, 27, 28

कुम्भ - प्रारम्भ शुभकारी रहेगा। सपने पूरे होते दिखाई देंगे। सरकारी कर्मचारियों का प्रमोशन सम्भव है। विद्यार्थियों की मेहनत सफल होगी। दूसरे सप्ताह के प्रारम्भ में कोई आपत्ति के कारण नुकसान हो सकता है। शत्रु पक्ष कार्यों में परेशानी पैदा करेंगे। किसी ओर की गलती का आरोप आप पर लग सकता है। किसी के बहकावे में न आयें, स्वयं सोच-विचार कर कार्य करें। धार्मिक कार्यों में रुचि लेंगे। संदेहात्मक तरीकों से पैसा आयेगा, किसी राह चलते से नोक-झोंक हो सकती है, आवेश में काम बिगाड़ लेंगे। गरीबों की सहायता करेंगे। आखिरी सप्ताह का प्रारम्भ अनुकूल रहेगा, जमीन-जायदाद के मामले सुलझेंगे। बाहरी यात्रा अनुकूल नहीं है। दबाव में गलत कदम न उठायें। व्यापार में नवीन विकास होगा। **अष्ट लक्ष्मी दीक्षा** प्राप्त करें।

शुभ तिथियाँ - 6, 7, 8, 16, 17, 18, 25, 26

मीन-सप्ताह का प्रारम्भ अनुकूल नहीं है। उधार दिया गया पैसा वापस नहीं मिलेगा। खर्चों पर नियंत्रण रखें, कोई भी कार्य करने से पूर्व अच्छी तरह सोच-विचार कर लें। कठिनाइयां दूर होंगी। गरीबों की सहायता करेंगे। रोजगार के अवसर उपलब्ध होंगे। नौकरीपेशा के प्रमोशन का समय है। अविवाहितों की शादी का समय है। आर्थिक लेन-देन में सतर्कता रखें। टैक्स सम्बन्धी परेशानी आ सकती है। उच्च अधिकारियों से नोक-झोंक हो सकती है। कोई अपना ही धोखा दे सकता है। मान-प्रतिष्ठा पर आंच आ सकती है। आखिरी सप्ताह में पति-पत्नी में मधुरता रहेगी, किसी के बहकावे में न आयें। जमीन-जायदाद में विवाद हो सकता है। घर में तनाव का वातावरण रहेगा। आप **पूर्ण गृहस्थ सुख दीक्षा** प्राप्त करें।

शुभ तिथियाँ - 4, 5, 6, 14, 15, 16, 23, 24

इस मास व्रत, पर्व एवं त्यौहार

03.12.22	शनिवार	मोक्षदा एकादशी/गीता जयंती
05.12.22	सोमवार	अनंग त्रयोदशी
06.12.22	मंगलवार	पिशाच मोचनी श्राद्ध
07.12.22	बुधवार	त्रिभुर भैरवी जयंती
16.12.22	शुक्रवार	कालाष्टमी/रुक्मिणी अष्टमी
19.12.22	सोमवार	सफला एकादशी
23.12.22	शुक्रवार	पौष अमावस्या

साधक, पाठक तथा सर्वजन सामान्य के लिए समय का वह रूप यहां प्रस्तुत है; जो किसी भी व्यक्ति के जीवन में उन्नति का कारण होता है तथा जिसे जान कर आप स्वयं अपने लिए उन्नति का मार्ग प्रशस्त कर सकते हैं।

नीचे दी गई सारिणी में समय को श्रेष्ठ रूप में प्रस्तुत किया गया है - जीवन के लिए आवश्यक किसी भी कार्य के लिये, चाहे वह व्यापार से सम्बन्धित हो, नौकरी से सम्बन्धित हो, घर में शुभ उत्सव से सम्बन्धित हो अथवा अन्य किसी भी कार्य से सम्बन्धित हो, आप इस श्रेष्ठतम समय का उपयोग कर सकते हैं और सफलता का प्रतिशत **99.9%** आपके भाग्य में अंकित हो जायेगा।

ब्रह्म मुहूर्त का समय प्रातः 4.24 से 6.00 बजे तक ही रहता है

वार/दिनांक	श्रेष्ठ समय
रविवार (दिसम्बर-4, 11, 18, 25)	दिन 07.36 से 10.00 तक 12.24 से 02.48 तक 04.24 से 04.30 तक रात 07.36 से 09.12 तक 11.36 से 02.00 तक
सोमवार (दिसम्बर-5, 12, 19, 26)	दिन 06.00 से 07.30 तक 09.00 से 10.48 तक 01.12 से 06.00 तक रात 08.24 से 11.36 तक 02.00 से 03.36 तक
मंगलवार (दिसम्बर-6, 13, 20, 27)	दिन 06.00 से 07.36 तक 10.00 से 10.48 तक 12.24 से 02.48 तक रात 08.24 से 11.36 तक 02.00 से 03.36 तक
बुधवार (दिसम्बर-7, 14, 21, 28)	दिन 06.48 से 11.36 तक रात 06.48 से 10.48 तक 02.00 से 04.24 तक
गुरूवार (दिसम्बर-1, 8, 15, 22, 29)	दिन 06.00 से 06.48 तक 10.48 से 12.24 तक 03.00 से 06.00 तक रात 10.00 से 12.24 तक
शुक्रवार (दिसम्बर-2, 9, 16, 23, 30)	दिन 09.12 से 10.30 तक 12.00 से 12.24 तक 02.00 से 06.00 तक रात 08.24 से 10.48 तक 01.12 से 02.00 तक
शनिवार (दिसम्बर-3, 10, 17, 24, 31)	दिन 10.48 से 02.00 तक 05.12 से 06.00 तक रात 08.24 से 10.48 तक 12.24 से 02.48 तक 04.24 से 06.00 तक

यह हमने नहीं वराहमिहिर ने कहा है

किसी भी कार्य को प्रारम्भ करने से पूर्व प्रत्येक व्यक्ति के मन में संशय-असंशय की भावना रहती है कि यह कार्य सफल होगा या नहीं, सफलता प्राप्त होगी या नहीं, बाधाएं तो उपस्थित नहीं हो जायेंगी, पता नहीं दिन का प्रारम्भ किस प्रकार से होगा, दिन की समाप्ति पर वह स्वयं को तनावरहित कर पायेगा या नहीं? प्रत्येक व्यक्ति कुछ ऐसे उपाय अपने जीवन में अपनाना चाहता है, जिनसे उसका प्रत्येक दिन उसके अनुकूल एवं आनन्दयुक्त बन जाय। कुछ ऐसे ही उपाय आपके समक्ष प्रस्तुत हैं, जो वराहमिहिर के विविध प्रकाशित-अप्रकाशित ग्रंथों से संकलित हैं, जिन्हें यहां प्रत्येक दिवस के अनुसार प्रस्तुत किया गया है तथा जिन्हें सम्पन्न करने पर आपका पूरा दिन पूर्ण सफलतादायक बन सकेगा।

दिसम्बर-22

11. प्रातः गणपति पूजन करें एवं 'ॐ गं गणपतये नमः' का 1 माला मंत्र जप करें।
12. आज महामृत्युंजय मंत्र का 11 बार उच्चारण करके जाएं।
13. हनुमान चालीसा का 1 पाठ करके जाएं।
14. प्रातः लक्ष्मी पूजन करें एवं घी का दीपक जलाएं।
15. पीपल के पेड़ में 1 लोटा जल अर्पण करें।
16. निम्न मंत्र का 21 बार जप करके जाएं-
    ॐ श्रीं ह्रीं श्रीं महालक्ष्मी नमः।
17. आज काले तिलों का कुछ दक्षिणा के साथ दान करें।
18. भगवान सूर्य को अर्घ्य दें एवं 3 प्रदक्षिणा करें।
19. आज पत्रिका में प्रकाशित लक्ष्मी साधना करें।
20. किसी हनुमान मन्दिर में लड्डू का भोग लगाकर बच्चों में बांट दे।
21. सद्गुरु जन्मदिवस पर गुरु गीता का 1 पाठ करें।
22. भगवान नारायण को आज पीले प्रसाद का भोग लगाकर बांट दें।
23. आज अमावस के दिन अन्न दान करें।
24. सरसों के तेल का कुछ दक्षिणा के साथ दान करें।
25. गायत्री मंत्र की एक माला मंत्र जप करके जाएं।
26. शिव मन्दिर में सफेद पुष्प चढ़ायें, मनोकामना पूर्ण होगी।
27. हनुमान मन्दिर में बेसन के लड्डू चढ़ाकर बच्चों में प्रसाद बांट दें।
28. पूजन के बाद महालक्ष्मी की आरती अवश्य करें।
29. अपने वस्त्रों में पीले रंग को प्राथमिकता दें।
30. आज ऐं ह्रीं क्लीं चामुण्डायै विच्चे की एक माला जप करके जाएं।
31. शनि मुद्रिका (न्यौ. 150/-) धारण करें, शनिदेव की कृपा प्राप्त होगी।

जनवरी-23

1. निम्न मंत्र का 21 बार उच्चारण करके जाएं-
   ॐ ह्रां ह्रीं ह्रौं सः सूर्याय नमः।
2. पूजन के बाद ॐ नमो भगवते वासुदेवाय का 21 बार उच्चारण करके जाएं।
3. हनुमान बाहु (न्यौ. 90) धारण करें, बाधाएं दूर होगी।
4. तुलसी के पेड़ के पास घी का दीपक जलायें।
5. आज जाने के पूर्व 3 बार गुरु ध्यान करके जाएं-
   गुरु ब्रह्मा गुरु विष्णु गुरु र्देवो महेश्वरः।
   गुरुः साक्षात् परं ब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः।।
6. आज माँ दुर्गा की आरती करके जाएं।
7. बगलामुखी गुटिका (न्यौ. 150) आज धारण करें, शत्रु बाधा से मुक्ति मिलेगी।
8. आज रवि पुष्य योग है, कोई विशेष साधना सम्पन्न करें।
9. आज प्रातः 11 बार महामृत्युंजय मंत्र का जप करके जाएं।
10. प्रातः गणपति मंत्र का जप करके जाएं-
    ॐ गं गणपतये नमः।

नववर्ष के प्रथम दिन
साधारण वर्ष का असाधारण
प्राण-तोषिणी
अनुष्ठान
वर्ष 2022 आपके पूरे वर्ष की खट्टी-मीठी आनन्दप्रद और
कड़वी यादें लिये हुए, वृद्धता की ओर अग्रसर है
और 2023 का वर्ष बालक रूप में
आनन्द, उमंग, उत्साह, जोश और महत्वाकांक्षाओं
की गठरी लिये हुए आपके सामने खड़ा है।
वर्ष चाहे विक्रमी हो या ईस्वी, नये वर्ष का स्वागत, उत्साह और उल्लास के साथ होना ही चाहिए और शास्त्रों में स्पष्ट रूप से निर्देश है, कि नये वर्ष का प्रारम्भ 'प्राण तोषिणी अनुष्ठान' के द्वारा ही हो, वर्ष का प्रारम्भ जिस प्रकार से होता है, पूरा वर्ष उसी प्रकार से गतिशील होता है।
1 जनवरी 2023 रविवार को यह नया वर्ष आपके जीवन में आ रहा है और सर्वथा गोपनीय एवं महत्वपूर्ण प्राण तोषिणी अनुष्ठान के द्वारा ही हम वर्ष का प्रारम्भ करें, पहली बार एक महत्वपूर्ण अनुष्ठान आपके लिए।

किसी भी प्रकार के वर्ष को यदि हम उल्लास, उमंग और उत्साह के साथ प्रारम्भ करते हैं,
तो वह पूरा वर्ष हमारे लिए उमंग और उत्साह से भरा हुआ होता है, शास्त्रों में वर्ष का प्रारम्भ सूर्योदय से माना जाता है।

क्या आप वर्ष का प्रारम्भ जुआ खेल कर, क्लब में नाच-गा कर, हो-हल्ला कर, शराब पीकर या उछल-कूद करके करना चाहते हैं या इसी प्रयोजन के लिए जिस अनुष्ठान को शास्त्रों में बताया है, जिस अनुष्ठान के द्वारा हम एक ही घण्टे में आगे के पूरे 365 दिनों को संवार सकते हैं, इन विशेष प्रयोगों के द्वारा प्रत्येक दिन आनन्द, उमंग और उत्साह से सराबोर कर सकते हैं, इन दोनों में से कौनसा चुनाव आपके लिए हितप्रद है, यह आप स्वयं निर्णय कीजिए।
यह बात अच्छी तरह से समझ लीजिए कि भोग के द्वारा केवल रोग की प्राप्ति ही हो सकती है, परन्तु साधना के द्वारा जीवन की पूर्णता और असीम आनन्द की अनुभूति एवं प्राप्ति सम्भव है।

'प्राण तोषिणी अनुष्ठान' अत्यन्त सरल और सुविधाजनक है, कोई भी साधक इस प्रकार का अनुष्ठान सम्पन्न कर सकता है, जनवरी के पहले दिन जब नया वर्ष प्रारम्भ होता है। तब भी इस अनुष्ठान को सम्पन्न कर सकते हैं और आगे चल कर जब नया विक्रमी संवत् 22.03.23 को प्रारम्भ होगा, तब भी आप इसी अनुष्ठान को दूसरी बार भी सम्पन्न कर सकते हैं। शास्त्रों में कहा गया है कि जितने नववर्ष प्रचलित हो उन सभी नववर्षों के अवसर पर यह प्रयोग सम्पन्न करना ही चाहिए।

और इस अनुष्ठान में कोई ज्यादा समय नहीं लगता कोई ज्यादा झंझट या परेशानी की बात नहीं है। यदि आप इस अनुष्ठान को सम्पन्न करें तो मुश्किल से एक या डेढ घण्टे में यह अनुष्ठान सम्पन्न हो सकता है।

पत्रिका पाठकों के लिए इस दुर्लभ अनुष्ठान को मैं आगे की पंक्तियों में स्पष्ट कर रहा हूँ
और मेरी राय में प्रत्येक साधक की यह अनुष्ठान पूर्णता के साथ सम्पन्न करना ही चाहिए।

साधना

प्रत्येक परिवार के मुखिया को चाहिये कि वह सूर्योदय से पहले उठ जाय और अपने परिवार के अन्य सदस्यों को भी जगा दें, फिर सभी स्नान आदि से निवृत्त होकर सुन्दर और उत्तम वस्त्र धारण करें। इसमें किसी भी प्रकार के वस्त्र धारण किये जा सकते हैं। इसके बाद दरी बिछा कर अकेले या अपनी पत्नी के साथ बैठ जाय, ज्यादा अच्छा तो यह होगा कि पूरा परिवार एक साथ बैठे।

प्रयत्न यह होना चाहिए कि जिस समय सूर्य देव अपनी पहली किरण से संसार को प्रकाशवान करते हैं, उसी समय यह प्रयोग प्रारम्भ किया जा सकता है, यो सूर्योदय से 9 बजे के बीज साधना के लिए बैठ जाना चाहिए।

इसके बाद सामने जल पात्र, केसर, नारियल, पुष्प, फल और प्रसाद पहले से ही मंगवा कर रख लेने चाहिए, साथ ही साथ **'रक्षात्मक प्राण तोषिणी'** माला भी अपने सामने किसी पात्र में रख देनी चाहिए। यह प्राण तोषिणी माला विशेष मन्त्रों से गुंथी हुई होती है और अपने आप में अत्यन्त महत्वपूर्ण माला कही जाती है, पूरे वर्ष भर पारिवारिक सुख-शान्ति, उन्नति और पूर्ण परिवार की रक्षा की दृष्टि से यह 'प्राण तोषिणी माला' अत्यन्त महत्वपूर्ण मानी गई है, साधकों को चाहिए कि वे स्वयं तो इस अनुष्ठान के बाद यह माला अपने गले में धारण करें ही, पर यदि सम्भव हो तो परिवार के जितने सदस्य है, उन सभी सदस्यों के गले में भी एक-एक माला पहना देनी चाहिए, जो कि आगे के पूरे वर्षभर के लिए सभी दृष्टियों से उन्नतिप्रद, स्वास्थ्यप्रद एवं रक्षात्मक होती है।

अधिकतर साधक अपने घर में जितने पुत्र-पुत्रियां हैं, उन सबके गले में और अपनी पत्नी तथा अपने स्वयं के लिए भी इस प्रकार की मालाएं धारण कर लेते हैं।

साधना अनुष्ठान

सबसे पहले साधक अपने सामने किसी पात्र में केसर से स्वास्तिक का निशान बनाकर उस पर गणपति को स्थापित करें और उसके बाद स्वयं के ललाट पर और परिवार के सभी

सदस्यों के ललाट पर केसर का तिलक करे साथ ही गणपति के सामने घृत का दीपक और सुगन्धित अगरबत्ती लगा दे, यदि सम्भव हो तो दीपक में थोड़ा इत्र भी मिला दे।

इसके बाद सामने एक चावलों की ढेरी बना कर उस पर एक कलश स्थापन करे और उसमें दूसरे पात्र से थोड़ा-थोड़ा जल लेकर निम्न सूर्य और चन्द्र कलाओं का उच्चारण करते हुए थोड़ा-थोड़ा जल मूल कलश में डाले।

चन्द्र कलायें

1. अमृता, 2. मानदा, 3. पूषा, 4. तुष्टि, 5. पुष्टि, 6. रति, 7. धृति, 8. शशिनी, 9. चन्द्रिका, 10. कान्ति, 11. ज्योत्सना, 12. श्री, 13. प्रीति, 14. अगना, 15. पूर्जा, 16. पूर्णामृता।

सूर्य कलायें

1. तपिनी, 2. तापिनी, 3. धूम्रा, 4. मारीचि, 5. ज्वालिनी 6. रूचि, 7. सुषुम्ना, 8. भोगदा, 9. विश्वा, 10. बोधिनी, 11. धारिणी, 12. क्षमा।

फिर कलश में सूर्य और चन्द्र कलाओं से युक्त जो जल है। उस कलश पर बड़ या पीपल के पांच पत्ते रख कर उसके ऊपर नारियल रखे और हाथ जोड़ कर भगवती प्राण तोषिणी का ध्यान करे।

ध्यान

अकोन्मुक्त-शशांक-कोटि-सदृशीमापीन-तुंग-स्तनीम्
चन्द्रार्द्धांकित-मस्तकांमधु-मदादालोल-नेत्र त्रयाम्।
विभ्राणामनिशं वरं जप वटीं विद्यां कपालं करे-
राद्यां यौवन-गर्वितां लिपि तनुं वागीश्वरीमाश्रये।।

इसके बाद नारियल हटा कर उस जल से अपना और अपने परिवार के सभी सदस्यों का अभिषेक करे, अभिषेक का तात्पर्य वह सूर्य और चन्द्र कलाओं से युक्त अमृतमय जल का तीन-तीन आचमनी जल, घर के सभी सदस्य पियें जिससे कि आन्तरिक शुद्धि हो सके और उस जल को सभी सदस्यों के शरीर पर भी छिड़के, जिससे कि उनका सारा शरीर दिव्य, तेजस्वितायुक्त एवं रक्षात्मक बन सके।

इसके बाद कलश को वापिस अपने स्थान पर रख दें और एक तरफ छोटे से पात्र में अपनी कुलदेवी या अपने इष्ट को स्थापित करे। यहां कुल देवी या इष्ट से तात्पर्य आप और आपका परिवार जिस देवता को या जिस देवी को मानता है या परम्परा से जिस देवी की पूजा आपके घर में होती है। उस देवी को या इष्ट को स्थापित कर उसका संक्षिप्त पूजन करे। उसके ऊपर कुंकुम, केसर लगावे पुष्प समर्पित करे और प्रसाद चढावे।

फिर दूसरी तरफ एक अलग पात्र में चावलों की ढेरी बना कर उस पर **सुपारी** रख कर **'कुण्डलिनी'** को स्थापित करे। कुल कुण्डलिनी का तात्पर्य शरीर के अन्दर स्थित सभी सातों चक्र–1. मूलाधार चक्र, 2. स्वाधिष्ठान चक्र, 3. मणिपुर चक्र, 4. अनाहत चक्र, 5. विशुद्ध चक्र, 6. आज्ञा चक्र और 7. सहस्रार चक्र का जागरण हो सके और इस प्रकार से इस वर्ष में ही हम अपने इष्ट के साक्षात दर्शन कर सकें। यह पूरा वर्ष मंगलमय हो सके, और इस वर्ष में हमारी जो भी इच्छाएं हो वे पूरी हो सके इसलिए इस कुल कुण्डलिनी की स्थापना होती है।

स्थापना करने के बाद उन पर कुंकुम, केसर, अक्षत, पुष्प समर्पित करें और फिर हाथ जोड़ कर उनकी स्तुति करें–

कुण्डलिनी स्तुति

ॐ नमस्ते देव देवेशि! योगीश-प्राण वल्लभे!
सिद्धिदे! वरदे! मात! स्वम्भू लिंग-वेष्टिते।।
ॐ प्रसुप्त-भुजगांकारे! सर्वथा कारण-प्रिये!
काम कलान्विते! देवि! मामाभिष्टं कुरुष्व च।।
ॐ असारे घोर संसारे भव-रोगात् कुलेश्वरि!
सर्वदा रक्ष मां देवि! जन्म-संसार-सागरात्।।

इसके बाद साधक अपने सामने अपने गुरु के चित्र को किसी पात्र में स्थापित करे और उनकी संक्षिप्त पूजा करें साथ ही साथ गुरु चित्र के सामने चावलों की ढेरी बना कर अपने पूर्वजों और ऋषियों को स्मरण करते हुए, उनका आवाहन करें, जिससे कि वे पूरे वर्ष भर अपनी तपस्या और शक्ति से आपके जीवन को पूर्णता दे सकें।

इन ऋषियों को गुरु चित्र के सामने ही चावलों की ढेरी बना कर निम्न पंक्तियों का उच्चारण करते हुए उनका आवाहन करें और स्थापन करें।

ऋषि आवाहन

ब्रह्मा च काश्यपो विप्रः सनकश्च सनन्दनः,
सनत् सनातनी विप्री नारदः कपिलस्तथा।
मरिचि अत्रिः पुलह पुलस्त्यो गौतमः क्रतुः,
भृगुर्दक्षः प्रचेताश्च वशिष्ठो वाल्मिकीस्तथा।
द्वैपायनी भरद्वाजः शुक्रो जेमिनीरेव च,
विद्वरथः शुनःशेफो जातु-कर्णश्च रौरवः।
और्वः संवर्तकः शुक्र सुराचार्यों बृहस्पतिः,
चन्द्र सूर्यो बुधः श्रीमान् यज्ञ सूत्रस्य ग्रन्थिषु।
तिष्ठन्तु मम वामांशे वाम-स्कन्धे त्वहर्निशम्,
ब्रह्माद्याः देवताः सर्वा यज्ञ-सूत्रस्य देवता।।

इसके बाद अपने गुरु सहित इन सभी ऋषियों का संक्षिप्त पूजन जल, कुंकुम, अक्षत, पुष्प और प्रसाद से करें।

इसके बादएक पात्र में गणपति को स्थापित करे और उनकी संक्षिप्त पूजा करें और उससे प्रार्थना करें कि वे ऋद्धि-सिद्धि सहित घर में स्थापित हो और जीवन में तथा पूरे वर्ष भर सभी विघ्नों का नाश करते हुए, पूर्ण मंगल करते रहे।

साथ ही साथ उनके सामने ही चावलों की आठ ढेरियां बनाएं और इन ढेरियों पर एक-एक सुपारी रखें, और उनके सामने **'प्राण तोषिणी मालाएं'** रख दें। इन मालाओं का संक्षिप्त पूजन करें, जैसा कि मैं पहले से ही बता चुका हूं कि आप अपने स्वयं के लिए या पूरे परिवार के लिए इन 'प्राण तोषिणी मालाओं' को प्राप्त कर इनका संक्षिप्त पूजन कर सकते हैं। इन पर चावल ले कर छिड़कते हुए, निम्न अष्ट मातृकाओं की स्थापना निम्न मन्त्रों का उच्चारण करते हुए इन मालाओं में करे–

1. ब्राह्मी

दण्डं कमण्डलु-करमक्ष-सूत्राभयं तथा।
विभ्रती कनकच्छायां ब्राह्मीं कृष्णाजिनीज्वला।।

2. महेश्वरी

शूलं कमलां परशुं नृणां पौतं मनोहरम्।
वहन्ती हेम-संकाशा ध्येया माहेश्वरी शुभा।

3. कौमारी

अंकुशं दण्ड खट्वांगं पाशं च दघति करेः।
ध्येया बन्धूक-संकाशा कौमारी शर्म-दायिनी।।

4. वैष्णवी

चक्रं घण्टं गदां खड्गं विभ्रती सुमनोहरा।
तमाल-श्यामला ध्येया वैष्णवी शर्म-दायिनी।।

5. वाराही

मुषलं कर-वालं च खेटकं दधती हलम्।
करं श्चतुर्भिर्वाराही ध्येता काल-धनच्छविः।।

6. इन्द्राणी

अंकुशं तोमर विद्युत कुलिशं विभ्रती करैः।
इन्द्रनील-निमेन्द्राणी ध्येया सर्व समृद्धिदा।।

7. चामुण्डा

शूलं कपलां नृ शिरः कपालं दधती करै।
मुण्ड स्रङ्-मण्डिता ध्येया चामुण्डा रक्त विग्रहा।।

8. महालक्ष्मी

अक्ष-स्रजं बीजपुरं कमलां पंकजं करैः।
वहन्ती हेम संकाशा महालक्ष्मी हरि-प्रिया।।

प्राण तोषिणी मन्त्र

ॐ ऐं ह्रीं ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः जगन्मातः सिद्धि देहि देहि स्वयम्भू लिंगमाश्रितायै विद्युत्-कोटि-प्रभायै महा-बुद्धि प्रदायै सहस्र दल गामिन्यै नमः।

अन्त में साधक अपनी बेटियों को और बहुओं को यथोचित उपहार दे, उपरोक्त प्राण तोषिणी मन्त्र की एक माला मन्त्र जप करें।

प्राण तोषिणी माला- 400/-

समस्त रोगों को समाप्त करने की क्रिया

कुण्डलिनी जागरण

शास्त्रों में विधान है, कि शरीर के समस्त रोगों को समाप्त करने और पूर्ण आरोग्य लाभ प्राप्त करने की सर्वोत्तम क्रिया कुण्डलिनी जागरण है।

इसके लिए ज्योतिष शास्त्र में और च्यवन संहिता में पौष मास सर्वश्रेष्ठ बताया है, अंग्रेजी समयानुसार दिसम्बर मास में पौष प्रारम्भ होता है, अतः च्यवन संहिता के अनुसार कुण्डलिनी जागरण का यह सर्वोत्तम समय कहलाता है, और उच्चकोटि के योगी अपने शिष्यों को इसी मास में यह प्रक्रिया सम्पन्न करवाते हैं।

यह प्रक्रिया सरल है, और कुण्डलिनी जागरण होने से जहाँ पुरुष या स्त्री के ज्ञान चक्षु जाग्रत हो जाते हैं, शरीर की समस्त नाड़ियाँ चेतनायुक्त बन जाती हैं

और मूलाधार से लगा कर सहस्रार तक कुण्डलिनी जागरण की प्रक्रिया प्रारम्भ हो जाती है फलस्वरूप वह श्रेष्ठ साधक तो बनता ही है, उसे समस्त प्रकार की साधनाओं में भी सफलता प्राप्त होने लगती है। यही नहीं अपितु कितना ही भीषण कठिन और असाध्य रोग हो, इस प्रक्रिया से वह निश्चय ही समाप्त हो जाता है।

च्यवन संहिता के अनुसार **'नाभि चक्र'** ले कर उस पर शुद्ध घी का हलका सा लेप लगायें और साधक प्रातःकाल स्नान आदि से निवृत्त होकर मूलाधार अर्थात् गुप्तेन्द्रिय स्थान से धीरे-धीरे वह **'नाभि चक्र'** शरीर पर रगड़ता हुआ कण्ठ तक ले जाय और इसी प्रकार कण्ठ से वापिस गुप्तेन्द्रिय तक ले जाय, इस प्रकार नित्य 21 बार करें, ऐसी क्रिया करते समय निम्न मंत्र का अपने होठों में ही उच्चारण करता रहे।

नाभि चक्र कुण्डलिनी जागरण मंत्र

॥ ॐ हुं ब्रह्म हुं ॥

यदि सुविधा हो तो साधक को 108 बार ऐसी क्रिया करनी चाहिए, इसमें मुश्किल से आधे घंटे का समय लगता है, फिर नाभि चक्र को सुरक्षित स्थान पर रख दें और दूसरे दिन प्रातःकाल भी इसी प्रकार की क्रिया करें। कुछ ही दिनों में उसे विविध विचित्र और सुखद दृश्य एवं अनुभूतियाँ होने लगती हैं, और उसकी कुण्डलिनी जागरण प्रक्रिया प्रारम्भ हो जाती है। इसके लिए अलग अन्य किसी प्रकार का कोई विधि विधान नहीं है। इस प्रकार का श्रेष्ठ 'नाभि चक्र' कहीं से भी प्राप्त कर सकते हैं, अथवा आप पत्र द्वारा हमें सूचित कर दें, पत्रिका कार्यालय वी.पी.पी. से यह दुर्लभ **'नाभि चक्र'** सुरक्षित रूप से आपको भेज देगा। यह कई वर्षों तक आपके लिए उपयोगी रहेगा।

साधना सामग्री-250/-

साधना में सफलता का आधार स्वस्थ शरीर

चौरासी लाख योनियों से भटकता हुआ प्राणी भगवत्कृपा से मनुष्य योनि प्राप्त करता है। मानव-जीवन का एकमात्र उद्देश्य है-अपना कल्याण करना अर्थात् जन्म-मरण के बन्धन से मुक्त होना। मनुष्य योनि के अतिरिक्त सभी योनियों में जीव अपने कर्मानुसार केवल भोग भोगता है। मात्र मनुष्य को ही अपने विवेक से एवं गुरु कृपा और साधना द्वारा अपने सतकर्मो का प्रायश्चित करने की सामर्थ्य ईश्वरकृपा से प्राप्त है। पर यह सामर्थ्य भी पूरी तरह सफल तभी होता है, जब शरीर और मन दोनों पूर्ण स्वस्थ होते हैं। इसके लिये व्यक्ति को सावधान रहने की आवश्यकता है।

शरीर की प्रकृति तो स्वस्थ रहने की ही है, हम अपनी असावधानी के कारण अस्वस्थ हो जाते हैं। कभी–कभी प्रारब्धवश अपने पूर्वकृत पापों के कारण भी व्यक्ति आकस्मिक रुप में किसी न किसी रोग से ग्रस्त हो जाता है।

वास्तव में अपने शास्त्रों में कर्तव्याकर्तव्य के जो विधान हैं, वे भगवदाज्ञा होने के कारण विश्वासपूर्वक आस्था के साथ पालन करने पर लोक में स्वास्थ्य आदि के लिये परम उपयोगी होते हुए मनुष्य को भगवत्प्राप्ति की सामर्थ्य प्रदान करते हैं।

'आचारः परमो धर्मः'–आचार–विचार परम धर्म है। सदाचार में लगे मनुष्य का शरीर स्वस्थ, मन शान्त और बुद्धि निर्मल होती है एवं उसका अन्तःकरण शीघ्र ही शुद्ध हो जाता है। **शुद्ध अन्तःकरण ही वस्तुतः भगवान् के चिन्तन और ध्यान के योग्य होता है। उसी शुद्ध अन्तःकरण पर भगवान या सद्गुरु को स्थापित किया जा सकता है।** इसलिये मनुष्य को शास्त्रोक्त आचार जानना चाहिये और उसका पालन करना चाहिये।

यहाँ श्रुति–स्मृति, पुराण, इतिहास आदि ग्रन्थों और वैद्यक–सिद्धान्तों के आधार पर तथा वर्तमान आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर शास्त्रोंक्त जीवनचर्या तथा दिनचर्या प्रस्तुत है।

प्रातः जागरण–पूर्ण स्वस्थ रहने के लिये कल्याणकारी व्यक्ति को प्रातःकाल ब्रह्म मुहूर्त में अर्थात् सूर्योदय से (तीन घंटे से डेढ़ घंटे तक) पूर्व शय्या त्याग करना चाहिये। ब्रह्ममुहूर्त की बड़ी महिमा है। इस समय उठने वालों का स्वास्थ्य, धन, विद्या, बल और तेज बढ़ता है। जो सूर्य उगने के समय सोता है, उसकी उम्र और शक्ति घटती है तथा वह नाना प्रकार की बीमारियों का शिकार होता है।

प्रातःकाल उठते ही शयनशय्या पर सर्वप्रथम करतल (दोनों हाथ की हथेलियों) के दर्शन का विधान है। करतल का दर्शन करते हुए निम्नलिखित श्लोक पढ़ना चाहिये–

कराग्रे वसते लक्ष्मीः करमध्ये सरस्वती।
करमूले स्थितो ब्रह्मा प्रभाते करदर्शनम्।।

इस श्लोक में धन की अधिष्ठात्री लक्ष्मी तथा विद्या की अधिष्ठात्री सरस्वती और कर्मक्षेत्र के अधिष्ठाता ब्रह्मा की स्तुति की गयी है। इस मन्त्र का आशय है कि 'मेरे कर (हाथ) के मध्य भाग में सरस्वती तथा कर (हाथ) के मूलभाग में ब्रह्मा निवास करते हैं।' प्रभातकाल में मैं अपनी हथेलियों में इनका दर्शन करता हूँ। इससे धन तथा विद्या की प्राप्ति के साथ–साथ कर्तव्य कर्म करने की प्रेरणा प्राप्त होती है। और वृत्तियाँ भगवच्चिन्तन की ओर प्रवृत्त होती हैं। यथासाध्य उस समय भगवान् का स्मरण और ध्यान भी करना चाहिये तथा भगवान् से प्रार्थना करनी चाहिये कि दिनभर मेरे में सुबुद्धि बनी रहे। शरीर तथा मन से शुद्ध सात्विक कार्य हों, भगवान् का चिन्तन कभी न छूटे। आत्मा द्वारा यह निश्चय करें कि आज दिनभर मैं कोई भी बुरा कार्य नहीं करूँगा।

शय्या से भूमि पर पाँव रखने के पूर्व निम्नलिखित श्लोक के द्वारा पृथ्वी माता की

प्रार्थना करनी चाहिए–

समुद्रवसने देवि पर्वतस्तनमण्डिते।
विष्णुपत्नि नमस्तुभ्यं पादस्पर्शं क्षमस्व मे।।

इस श्लोक में धरा (धरती माता) को भगवान् विष्णु की पत्नी के रूप में सम्बोधित किया गया है तथा पादस्पर्श के लिये उनसे क्षमा प्रार्थना की गयी है।

उषःपान–प्रातःकाल सूर्योदय के पूर्व मल–मूत्र के त्याग करने से पहले जल पीने की भी विधि है। रात्रि में ताम्रपात्र में ढककर रखा हुआ जल, प्रातःकाल कम–से–कम आधा लीटर पीना ही चाहिये, इसे 'उषःपान' कहा जाता है। इससे कफ, वायु एवं पित्त – त्रिदोष का नाश होता है तथा व्यक्ति बलशाली एवं दीर्घायु हो जाता है। दस्त साफ होता है, पेट के विकार दूर होते हैं। बल, बुद्धि और ओज बढ़ता है।

मल–मूत्र त्याग–इसके बाद मल–मूत्र का त्याग करना चाहिये। मल–मूत्र का त्याग करते समय ऊपर–नीचे के दाँतों को जोर से सटाकर रखना चाहिये। इससे दाँत बहुत मजबूत होते हैं और बहुत दिनो तक चलते हैं। दाँतों की कोई बीमारी नहीं होने पाती। मल–मूत्र का त्याग करते समय मौन रहना चाहिये। यदि कब्ज अधिक हो तो कब्ज दूर करने के उपचार, आहार आदि के द्वारा अथवा सामान्य औषधि के द्वारा कर लेना चाहिये।

मनुष्य को किन वेगों को रोकना चाहिये तथा किन वेगों को नहीं रोकना चाहिये – इस सम्बन्ध में आयुर्वेद में कहा गया है कि लोभ, शोक, भय, क्रोध, अहंकार, निर्लज्जता, अतिराग, दूसरे का धन लेने की इच्छा आदि मानसंवेगों को रोकना चाहिये, किंतु मल–मूत्रादि के वेग को रोकना स्वास्थ्य के लिये हानिकर है।

दन्तधावन–शौचनिवृत्ति के पश्चात् व्यक्ति को दातौन तथा मंजन से दाँतों को साफ करना चाहिये। आजकल दाँतों को साफ करने के लिये ब्रश का प्रयोग लोग अधिक करते हैं। परंतु नीम तथा बबूल आदि की दातौन दाँतों की सुरक्षा के लिये अधिक लाभप्रद है।

व्यायाम तथा वायु सेवन–शरीर को स्वस्थ रखने के लिये, कार्य करने की सामर्थ्य बनाये रखने के लिये, पाचनक्रिया तथा जठराग्नि को ठीक रखने एवं शरीर को सुगठित, सुदृढ़ और सुडौल बनाने की दृष्टि से नियमित रूप से योगासन अथवा व्यायाम अवश्य करना चाहिये। ऐसा करने से व्यक्ति सामान्यतः बीमार नहीं होते और उन्हें औषधि सेवन की आवश्यकता ही नहीं पड़ती।

सुबह और शाम को नित्य खुली, ताजी और शुद्ध हवा में अपनी शक्ति के अनुसार थकान न मालूम होने तक साधारण चाल से घूमना चाहिये। नियमपूर्वक कम–से–कम दो–तीन किलोमीटर तक घूमना ही चाहिये। नियमपूर्वक घूमने के व्यायाम से और शुद्ध वायु सेवन से शरीर को बहुत लाभ पहुँचता है।

तेल–मालिश–जरा, श्रम तथा वात के विनाशार्थ और और शरीर की दृढ़ता, पुष्टि, दृष्टिवृद्धि के लिये नित्य तेल की मालिश करनी चाहिये। सिर, कान तथा पाँव के तलवों में तेल की मालिश का विशेष लाभ है। कान में तेल डालने से कान के रोग, ऊँचा सुनना, बहरापन आदि विकार नहीं होते। सिर की मालिश से कानों को और कानों की मालिश से पाँवों को लाभ पहुँचता है तथा पाँवों की मालिश से नेत्र रोगों का शमन होता है।

रोज सारे बदन में तेल लगाने पर बड़ा लाभ होता है।

स्नान–व्यक्ति को प्रतिदिन स्वच्छ जल से स्नान करना चाहिये। तभी वह मन्त्र जप, संध्यावन्दन, स्तोत्र आदि पाठ तथा भगवद्दर्शन, चरणामृत ग्रहण करने का अधिकारी बनता है। गंगा आदि पवित्र नदियों में, बहती हुई नदी अथवा निर्मल तालाब में स्नान करना उत्तम माना जाता है।

शरीर को अँगोछे और हाथ से मल–मल कर खूब नहाना चाहिये। नहाते समय ऐसा निश्चय करें कि मेरे शरीर के मैल के साथ ही मन का मैल भी धुल रहा है और इस समय भगवान् का नामोच्चारण अवश्य करते रहना चाहिये। ज्वर, अतिसार आदि रोगों में, पसीने में, दौड़कर आने पर तथा भोजन के तुरंत बाद नहीं नहाना चहिये। प्रातःकाल सूर्योदय पूर्व स्नान करने से पाप नष्ट हो जाते हैं। स्नान से जठराग्नि बढ़ती है। आयु, बल और पुष्टि की वृद्धि होती है। रूप, कान्ति, तेज आदि की वृद्धि होती है।

स्नान करके अंग पोंछने के बाद धोया हुआ शुद्ध सफेद कपड़ा पहनें। दूसरे का पहना हुआ कपड़ा नहीं पहनना चाहिये। धोती धारण कर संध्या–पजन आदि कर्म करने चाहिये।

नहाने के बाद सिर के केशों को कंघी से ठीक कर लें। सिर पर कंघी करने से बुद्धि का विकास होता है।

नित्य अभिवादन–घर में माता–पिता, गुरु, बड़े

भाई आदि जो भी अपने से बड़े हों, उनको नित्य नियमपूर्वक प्रणाम करें। नित्य बड़ों को प्रणाम करने से आयु, विद्या, यश और बल की वृद्धि होती है–

तिलकधारण–संध्या–वन्दन तथा पूजन आदि के पूर्व मस्तक पर भस्म, चन्दन या कुंकुम से तिलक करना चाहिये। तिलक धारण करने की बड़ी महिमा है। तिलक के न करने पर, स्नान, दान, तप, होम, स्वाध्याय और पितृतर्पण – ये कर्म निष्फल होते हैं – **'भस्मी भवति तत्सर्वम्।'**

संध्या, तर्पण एवं इष्टदेव का पूजन–द्विज को यथासाध्य त्रिकाल (प्रातः, मध्याह्न तथा सायं) संध्या करनी चाहिये। कम–से–कम दो काल की संध्या तो अवश्य करनी ही चाहिये। संध्या के बाद कम–से–कम एक माला 'गायत्री मन्त्र' का जप करना चाहिये। नित्य अपने इष्टदेव की पूजा तथा स्तोत्र पाठ आदि करने चाहिये। पूजा की पूर्णता चित्त की एकाग्रता पर निर्भर होती है। अतः मन को सब तरफ से हटाकर एकाग्रचित्त हो प्रभु में लगाना चाहिये।

चरणामृत–ग्रहण–पूजन आदि से निवृत्त होकर तुलसीदल से युक्त प्रभु का चरणामृत ग्रहण करना चाहिये। तुलसीदल–चरणामृत की बड़ी महिमा है। भगवान् का चरणामृत भक्तों के सभी प्रकार के दुःख और रोग का नाश करता है और सम्पूर्ण पापो का शमन करता है।

भोजन–भोजन तैयार हो जाने पर सर्वप्रथम भगवान् का भोग लगाना चाहिये। भगवान् के भोग में तुलसीदल डालने का विधान है। तुलसीदल का विशेष महत्त्व बताया गया है। इसका वैज्ञानिक रहस्य यह है कि भोजन में तुलसीदल डालने से न्यूनातिन्यून परिमाण में विद्यमान अन्न की विषाक्तता तुलसी के प्रभाव से नष्ट हो जाती है। भोजन भगवान् को निवेदन करके प्रसाद रूप से ही ग्रहण करे। पैरों को धोकर, भलीभाँति कुल्ला करके, हाथ–मुँह धोकर भोजन करना चाहिये।

जिस प्रकार संध्यावंदन तथा अग्निहोत्रादि प्रातः–सायं दो बार करने की विधि है, उसी प्रकार भोजन भी गृहस्थ को प्रातः–सायं दो बार ही करना चाहिये।

ध्यान रखें मौन होकर प्रसन्न मन से खूब चबा–चबाकर भोजन करे। आयुर्वेद के अनुसार एक ग्रास को लगभग बत्तीस बार चबाना चाहिये। जो अन्न को चबाकर नहीं खाता, उसके दाँत कमजोर हो जाते हैं तथा दाँतों के बदले उसकी अँतड़ियों को काम करना पड़ता है, जिससे अग्नि मंद हो जाती है। कहा गया है जितनी भूख हो उससे थोड़ा कम ही खाना चाहिए। भोजन करते समय जल न पीना स्वास्थ्य के लिये लाभदायक है। आवश्यकतानुसार जल पीना हो तो भोजन के मध्य में थोड़ा जल पी सकते हैं। भोजन के अन्त में जल पीना उचित नहीं है। भोजन के कम–से–कम एक घंटे बाद इच्छानुसार जल पीना चाहिये।

अप्रसन्न मन से, बिना रुचि के, भूख से अधिक और अधिक मसालों वाला चटपटा भोजन शरीर के लिये हानिकारक होता है। भोजन न तो इतना कम होना चाहिये, जिससे शरीर की शक्ति घट जाय और न इतना अधिक होना चाहिये कि जिसे पेट पचा ही न सके।

बहुत प्यास लगी हो, पेट में दर्द हो, शौच की हाजत हो अथवा बीमार हो – ऐसे समय भोजन न करें, अपवित्र स्थान में, संध्याकाल में, गंदी जगह, फूटी थाली आदि में भोजन न करें। भोजन बनाने और परोसने वाला मनुष्य दुराचारी, व्यभिचारी, चुगलखोर, छूत का रोगी, कोढ़ और खाज–खुजली का रोगी, क्रोधी, वैरी और शोक से ग्रस्त नहीं होना चाहिये। जिस आसन पर भोजन करने बैठे, उसे पहले झाड़ लेना चाहिये और सुखासन से बैठकर भोजन करना चाहिये। भोजन करते समय गुस्सा न हो, कटु वचन न कहे। भोजन में दोष न बतलावे। अन्न की निन्दा न करें।

भोजन के प्रारम्भ में अदरक को कतरकर उसके साथ थोड़ा नमक मिलाकार खाना अच्छा है। जीभ के स्वादवश अधिक खा लेना उचित नहीं है।

ताँबे के बरतन में दूध न रखें। जिस दूध में नमक गिर गया हो उसे कभी न पियें। पीतल के बरतन में खट्टी चीज रखकर न खायें।

भोजन करते समय हमें क्षेत्र या स्थान की शुद्धि पर विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है; क्योंकि प्रत्येक स्थान का वायुमण्डल, वातावरण, पर्यावरण हमारे मन तथा तन को जब प्रभावित करता है तो हमारे भोजन को भी प्रभावित करेगा ही।

इसी प्रकार बाजारों में, गलियों आदि के आस–पास, कूड़ा–कचरा और उन पर भिनभिनाती मक्खियाँ, मच्छर तथा खाद्य पदार्थों पर जहाँ धूल जमी हो, ऐसे दूषित स्थानों पर जब व्यक्ति चाट, पकौड़ी, मिष्ठान्न आदि

खाता-पिता है तो कदाचित् वह भूल जाता है कि ऐसे स्थानों का पर्यावरण पर्याप्त दूषित है। ऐसे वातावरण में बैक्टीरिया, कीटाणु, भोजन के साथ शरीर में प्रवेश कर जाते हैं, जो शरीर में रुग्णता पैदा करते हैं।

पैसा भी हमारे भोजन पर बड़ा असर डालता है। अनीति, अनाचार और बेईमानी आदि अधर्म के साधनों के धन से बनाया गया भोजन हमारे तन तथा मन को प्रभावित करता है। ऐसा भोजन हमारे परिणामों को सात्त्विक कभी भी नहीं बना सकता।

काल या समय का भी भोजन पर प्रभाव पड़ता है। जो लोग समय पर भोजन नहीं करते, वे अक्सर उदर सम्बन्धी व्याधियों से सदा पीड़ित रहते हैं। भूख लगने पर भोजन करना भोजन का सर्वोत्तम समय है तथा नियमित समय से भोजन करना स्वास्थ्य के लिये उत्तम है। मानव को हितकर भोजन उचित मात्रा में उचित समय पर करना चाहिये- **'हिताशी स्यान्मिताशी स्यात् कालभोजी जितेन्द्रियः।'** (चरक)

भोजन पर, भावनाओं का भी गहरा प्रभाव पड़ता है, इसलिये प्रत्येक व्यक्ति को नीरोग होने के लिये भोजन शुद्ध भाव से करना चाहिये। क्रोध, ईर्ष्या, उत्तेजना, चिन्ता, मानसिक तनाव, भय आदि की स्थिति में किया गया भोजन शरीर के अंदर दूषित रसायन पैदा करता है, जिसके फलस्वरूप शरीर विभिन्न रोगों से घिर जाता है। शुद्ध चित्त से प्रसन्नतापूर्वक किया गया आहार शरीर को पुष्ट करता है, कुत्सित विचारों एवं भावों के साथ किये गये भोजन से व्यक्ति कभी भी स्वस्थ नहीं रह सकता। इसके साथ ही भोजन बनाने वाले व्यक्ति के भी भाव शुद्ध होने चाहिये। उसे भी ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध आदि से ग्रस्त नहीं होना चाहिये।

इस प्रकार इन चारों शुद्धियों के साथ यदि भोजन करेंगे तो निश्चितरूप से हमारा मन भी निर्मल रहेगा और शरीर भी नीरोगी रहेगा।

भोजन सामग्री की शुद्धता-भोजन सामग्री की शुद्धता और पवित्रता पर विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है। भोजन के कच्चे सामान आटा, दाल, घी, मसाला आदि स्वच्छ और साफ बरतनों में ढककर रखें जाएं।

दूध, दही, मिठाई आदि पदार्थ ऐसे स्थानों पर रखने चाहिये, जिनमें उन पर मक्खी-मच्छर न बैठ पायें। पंगत में भोजन करने बैठें तो सबके साथ उठना चाहिये।

भोजन करने के अनन्तर दाँतों को खूब अच्छी तरह से साफ करना चाहिये, ताकि उनमें अन्न का एक भी कण न रह जाय। अपने शास्त्रों में भोजन के अनन्तर सोलह कुल्ले करने का विधान है। कुल्ला करते समय मुँह में पानी रखकर दस-पंद्रह बार आँखों को जल के छींटें देकर धोना चाहिये। यह क्रिया की जाय तो आँखें में बड़ा लाभ होता है। भोजन के उपरान्त लघुशंका भी तुरंत करनी चाहिये। यह स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त आवश्यक है, इससे मूत्र सम्बन्धी बीमारी का बचाव होता है।

भोजन के बाद दौड़ना, कसरत करना, तैरना, नहाना, घुड़सवारी करना, मैथुन करना और तुरंत ही बैठकर काम करने लगना स्वास्थ्य के लिये बहुत हानिकर है।

भोजन के बाद लगभग सौ कदम चलना चाहिये तथा चलने के बाद लगभग 10 मिनट दोनों घुटने पीछे मोड़कर वज्रासन में बैठना चाहिये।

इससे पाचन क्रिया ठीक रहती है तथा यह स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त लाभप्रद है।

शयन-रात में भोजन करने के तुरन्त बाद सोना नहीं चाहिये। सोने से पूर्व सद्ग्रन्थों का स्वाध्याय और भगवान् का स्मरण अवश्य करना चाहिये। सोने के पूर्व लघुशंका आदि से निवृत्त होकर हाथ-पैर धोकर उन्हें भलीभाँति पोंछकर स्वच्छ बिछावन पर पूर्व या दक्षिण की ओर सिर करके सोना चाहिये। भगवान का ध्यान करके बायीं करवट सोना स्वास्थ्य के लिये उत्तम है। सामान्यत 6-7 घंटे सोने पर नींद पूरी हो जातीहै। अभ्यास कर लेने पर छः घंटे से कम भी सोया जा सकता है।

सोने के समय मुँह ढककर या मोजा पहनकर नहीं सोना चाहिये। रात में जल्दी सोना तथा प्रातःकाल जल्दी उठना स्वास्थ्य के लिये विशेष लाभप्रद है। शयन का स्थान हवादार, स्वच्छ तथा साफ होना चाहिये।

शेष अगले अंक में...

शक्तिपातयुक्त दीक्षा

नवग्रह दीक्षा

क्या आपको लगता है कि आपके कार्य नहीं हो रहे है?
भाग्य बाधा बार-बार आ रही है? व्यवसाय में प्रगति नहीं हो रही है
अथवा कोई शारीरिक व्याधि बार-बार हो रही है,
तो जानिये यह सब किसी न किसी ग्रह दोष के कारण है।

यह जीवन ग्रहों के अधीन है और 'यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे' अर्थात् जो कुछ शरीर में है वह ब्रह्माण्ड में है और जो ब्रह्माण्ड में है वह इस शरीर में अवश्य है। ग्रहों की गति मनुष्य जीवन की गति से जुड़ी हुई है। जब मनुष्य के ग्रह अनुकूल होते हैं तो वह निरंतर प्रगति के पथ पर अग्रसर होता है, लेकिन ग्रह दोष के कारण उत्पन्न बाधा से जीवन हर प्रकार से कष्ट कारक हो जाता है। मंत्र के माध्यम से, तंत्र के माध्यम से ग्रहों को अपने अनुकूल बनाया जा सकता है। ऐसी ही एक श्रेष्ठ दीक्षा जिसे प्रत्येक साधक अवश्य ग्रह करें।

मंत्र

।। ॐ ह्रीं नवग्रहभ्यो मुन्थायै शान्ति ह्रीं ॐ नमः।।

यह योजना केवल 14, 20 और 21 दिसम्बर इन दिनों के लिए है

किन्हीं पांच व्यक्तियों को पत्रिका का वार्षिक सदस्य बनाकर उनका सदस्यता शुल्क 2250/- 'नारायण मंत्र साधना विज्ञान', जोधपुर के बैंक के खाते में जमा करवा कर आप यह दीक्षा उपहार स्वरूप निःशुल्क प्राप्त कर सकते हैं। दीक्षा के लिए फोटो आप हमें संस्था के वाट्स अप नम्बर 8890543002 पर भेज दें। इसी वाट्स अप नम्बर पर पांचों सदस्यों के नाम एवं पते भी भेज दे। संस्था के बैंक खाते का विवरण पेज संख्या 2 पर देखें।

LAKSHMYOTTMA SADHANA

The story goes that Jagadguru Shankaracharya pleased by the devotion of an old woman and moved by her poverty performed a powerful ritual that virtually forced Lakshmi, the Goddess of wealth, to shower gold in the house of the poor devotee.

What was this amazing ritual? Which Mantra did he use that Lakshmi could not resist being drawn to the place and showering it with gold?

Mantra or some hymn alone does not have such power packed in it. This is a fact. There sure was something deeper, for Shankar did not plead before Goddess Lakshmi, rather he compelled her to banish poverty from the life of the old woman.

If we look into the world of Sadhanas for a solution then one finds that only Tantra could have such unfailing efficacy and power. And it is a fact that if a Sadhak tries a Sadhana through the rules of Tantra then sure enough-any deity could be virtually compelled to appear and bless one with the desired boon.

Jagadguru Shankaracharya was a master of Tantra. It was through the power of Tantra that he was able to achieve such wondrous spiritual heights at such an early age. And though the knowledge thus gained he revealed several secret Sadhanas that could be of immense help for the average man. In fact several of his Sadhanas are short and yet quick acting which any man or woman could try and succeed in by devoting just a few precious minutes from their busy daily schedules.

Shankaracharya had specially devised the following Lakshmi Sadhana or he felt ashamed of the Sadhus who had taken to a fife of begging. In India Sadhus and Yogis have never been paupers. They have been prosperous and in ancient times even kings would go and seek financial help from Gurus and Yogis in times of need like war, famine, drought etc. The great Guru wished that no person in the world should be stricken by poverty.

Today like in all past ages wealth is an important aspect of life without which progress is impossible. There is no greatness in being poor as some believe. One should have enough to live comfortably and to contribute to the development of the society.

Lakshmyottama Sadhana is a very powerful yet easy Sadhana that if tried with full faith and concentration could open new avenues of earning wealth and could lead to a continuous inflow of money.

This amazing Sadhana can be started on any ***Sunday or in a full moon night (Poornima)***. After 10 pm have a bath. Wear pure white clothes and sit facing the South on a white mat. Cover a wooden seat with red cloth and a copper plate write ***Shreem*** with vermilion. In it place the ***Lakshmi Yantra***.

On the right side of the Yantra make a mound of rice grains and on it place a ***Kamalgatta rosary***. Worship it by offering flowers, rice grains and vermilion. Then light a ghee lamp and incense.

Then offer prayers to the Guru and chant one round of Guru Mantra. Thereafter chant thus contemplating on the form of Goddess Lakshmi.

Arunnkamalsansthaa Tadrajah Punjvarnnaa, Karkamal Dhriteshtaamitimaambujaataa.

Mannimukut Vichitraalankritaa Kalpjaaleih, Sakal Bhuvanmaataa Satatam Shreeh Shriyeih Namah

Then with Kamalgatta rosary chant 21 rounds of the following Mantra.

Om Shreem Shreem Mahaalakshmyei Shreem Shreem Namah

Do this daily for 21 days. After completion of the Sadhana drop all articles in a river or pond.

Sadhana Articles —600/-

Surya Vigyan Sadhana

According to the science of astrology the nine planets determine the course of life for a human. There can be no doubt that heavenly bodies do have an effect on one's life and even modern science is accepting this fact today.

Among these nine planets two planets Rahu and Ketu are called shadow planets because they are not actual planets. This is why their existence can be very confusing for the common man.

But still their effect on life is definite. And what more they are natural malefics with very strong influence on the natal chart.

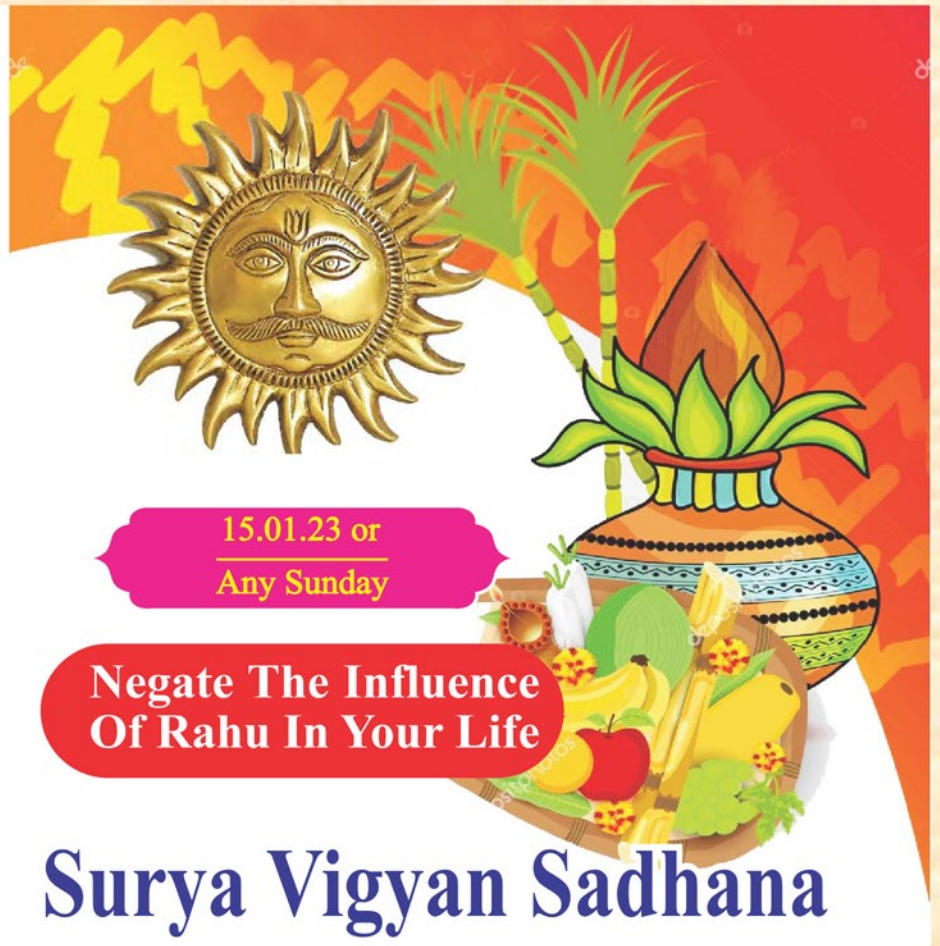
Together they also form a very negative combination called Kaal Sarpa Yoga in which all other planets are placed between these two planets. The presence of such a combination can make one lead a very ordinary life even though one might be very talented and skilled.

The effect of Rahu can lead to obstructions in life. Where life could have been smooth it is left turbulent and uncertain.

But this does not mean that one should fear this planet. Many people believe that the negative effect of Rahu is very dangerous and it cannot be remedied. But this is not true. Through Sadhanas this negative planet can easily be controlled.

Rahu being malefic in one's natal chart or the negative influence of Rahu in one's life actually denotes lack of spiritual energy in life. This leads to a situation where one is constantly faced by difficulities, obstacles and problems which one is not able to overcome.

The effect of Rahu cannot be negated by worshipping it. The only way is to increase one's own spiritual power.

The significator of soul or spiritual power is sun. It is by imbibing the power of the sun that Rahu's negative influence can be best neutralised.

The negative influence of the shadow planet can manifest in many forms-enemies, failure in life, loss of respect, poverty, disease and tension.

All these can be removed from one's life through the following Sadhana which is based on Surya Vigyaan (the science of tapping the energy of sun).

On a Sunday try this ritual early morning when the sun is rising. Have a bath and wear clothes which are either red or white. No other colour must be chosen.

Then sit facing East on a red mat.

Cover a wooden seat with a red cloth and in a cooper plate place the Rahu Yantra.

One need not light any incense or lamp for the Sadhana. All one needs to do is try the ritual with full devotion and concentration.

After this chant the following verse twenty onetimes.

Vedaahmetam Purusham Mahaant-maadityavarnnam Tamasah Parastaat. Tamev Viditvaati Mrityumeti Naanyah Panthaa Vidhyate-yanaay.

Then chant 21 rounds of the following Mantra with Hakeek rosary.

Om Hroum Aryamanne Namah Om

After the Sadhana drop the Yantra and rosary in a river or pond.

Sadhana articles- 500/-

सभी शिष्यों के लिये यह हर्ष का विषय है कि गुरुदेव के आशीर्वाद तले तीर्थ यात्राओं के क्रम में पूज्य गुरुदेव ने आने वाले अप्रैल माह में मुक्तिनाथ धाम यात्रा के आयोजन की अनुमति काठमाण्डू (नेपाल) के शिष्यों को प्रदान कर दी है। शीघ्र ही काठमाण्डू की आयोजक समिति यात्रा तिथि एवं प्रति साधक आने वाले खर्च का विवरण भेजेगी, जिसका पूर्ण विवरण जनवरी 2023 के अंक में प्रकाशित किया जायेगा।

मुक्तिनाथ धाम

- नेपाल के पश्चिम में स्थित मुस्तांग जिले में मुक्तिनाथ धाम तीर्थ स्थित है। यह मन्दिर 12400 फीट की ऊँचाई पर हिमालय की गोद में अवस्थित है। मन्दिर के दक्षिण में बर्फ से ढकी अन्नपूर्णा पर्वतमाला है और उत्तर में तिब्बती पठार का मनोरम दृश्य है।
- मुक्तिनाथ वैष्णव सम्प्रदाय के प्रमुख मन्दिरों में से एक है। इसे मुक्ति क्षेत्र के रूप में जाना जाता है।
- नेपाल की महारानी सुवर्णाप्रभा ने 1815 में मुक्तिनाथ मन्दिर का पुनर्निर्माण करवाया था।
- यह तीर्थ भगवान शालिग्राम के लिए प्रसिद्ध है। शालिग्राम एक पवित्र पत्थर या शिला होती है, जिसे भगवान विष्णु का प्रतीक माना जाता है। हिन्दुओं के लिए यह पूजनीय है। यह शालिग्राम मुख्य रूप से नेपाल के मुक्तिनाथ क्षेत्र के काली गंडकी नदी में ही पाया जाता है। पौराणिक मान्यता के अनुसार वृन्दा ने भगवान विष्णु को कीड़े-मकोड़े बनकर जीवन जीने का श्राप दिया था। कालान्तर में उसी श्राप की वजह से शालिग्राम पत्थर का निर्माण हुआ, जिसे भगवान विष्णु का स्वरूप माना जाता है। इस तीर्थ को सभी पापों का नाश करने वाला तीर्थ कहा जाता है। यहीं पर भगवान विष्णु को वृंदा के श्राप से मुक्ति प्राप्त हुई थी, इसलिये इसे 'मुक्तिनाथ' के रूप में पूजा जाता है। यहाँ मन्दिर में भगवान विष्णु की मूर्ति है एवं साथ ही भूदेवी (लक्ष्मी), देवी सरस्वती और सीता की छवियां भी हैं। भगवान विष्णु के मन्दिर के अलावा, शिव-पार्वती का मन्दिर, गणेश मन्दिर, ज्वालामाई मन्दिर भी है। मन्दिर के पीछे मुक्ति धारा नाम की 108 धाराएं हैं एवं प्रांगण में लक्ष्मी कुण्ड एवं सरस्वती कुण्ड भी हैं। ऐसी मान्यता है कि जो इस पवित्र जल में स्नान करता है, उसे मोक्ष की प्राप्ति होती है।
- मुक्तिनाथ से लगभग 15 किलोमीटर पहले काली गंडकी के तट पर कागबेनी नामक स्थान है, जो हिन्दू तीर्थ यात्रियों का प्रसिद्ध धार्मिक स्थल है। यहाँ पर श्राद्ध तर्पण करने से व्यक्ति की कई पीढ़ियों को मुक्ति मिल जाती है, ऐसी मान्यता है।

03 दिसम्बर 2022

Asht Mahalaxmi Sadhana Shivir

Shri Yathiraja, Ramanuja Trust, No. 198, Sampige Road, Malleshwaram, Banglore

Contact No. : 8210257911, 9199409003, 9632172538, 8660106621, 8762684986, 8660271419, 8123466062, 9342659091, 8884611220

04 दिसम्बर 2022

मोक्ष प्रदायक

श्री विष्णु लक्ष्मी साधना शिविर

शिविर स्थल : श्री खंडोबा देवस्थान ट्रस्ट, खंडोबा माक आकुड़ी, पिंपरी चिंचवड़ शहर, **पूणे**

आयोजक मण्डल – कदम साहब-9922640064, अनिल सुपेकर-9767395044, संतोष सुपेकर-8308828535, निखिल भोकरे-9895801155, बाळा साहेब बाळवडकर -9762964344, दत्ताजय कविस्कर-9921407825, वैभव कराले- 9823041226, दुष्यंत नैसर्गी, रवि कुमार लंगड़े-9048698121, संजोय डहाके-9011067000, विनोद पंवार-9665065291, विजय अण्णा-7776064286, प्रशांत डफाडे -7972749642, योगेश झा-9850946250, अशोक भागवत, सचिन कदम-9822002578, संतोष कुमार-9975919999

11 दिसम्बर 2022

विघ्नहर्ता गणपति साधना शिविर

शिविर स्थल : संताजी सभागृह, बुधवारी बाजार, क्रीड़ा चौक, **नागपुर (महाराष्ट्र)**

आयोजक मण्डल नागपुर-वासुदेव ठाकरे-9764662006, छत्रपालसिंह गौर-9284877283, देवेन्द्र काटेखाये-9075753889, आकाश गुप्ता-9284549716, वतन कोकास 9422114621, किशोर वैद्य-9371710599, चन्द्रकांत दोड-8379080867, शिवा गव्हाने-9325104080, गुलाबसिंह बैस, राजेश सोनुने-9823033719, गणेश भोयर, दुल्लुराज ऊईके-9422615423, नरेन्द्र काटेखाये, प्रेमसिंह बघेल-7798393630, श्रीकांत चौधरी-9822728916, संजयसिंह गहरवाल, उत्तमसिंह गहरवाल, भरतसिंह बैस, अशोक पाण्डे-917562321, श्यामलाल राम, पंकज घाटे-7620862677, विलास खांडरे, सुनिल आखाडे, नरेश गिरी, प्रवीण नागरकर, साईविलास बासनवार, अजय वांढरे, तुमनलाल वर्मा, घनश्याम दमाहे, मधुकर अंतुरकर, उज्ज्वल येरने, दिलीप गुल्हाने, संदीप पोहेकर, खुशाल कोरेकर, दीपक येण्डे, नन्दकिशोर भागवत, राजेश कोम्बे, कैलाश शेबे, रविन्द्र अवचार-9423468059, भास्कर कापडे, शाम दायमा, विष्णु जायले, विनायक देशमुख, चन्द्रकांत डुकरे, गजानन ठाकरे, आकाश बुरले, धीरज वाघाडे, हरीश अनावडे, राजेश बावने, अनिकेत ऊरकुडे, अर्पित कोटमकर, प्रविण झाडे, नेताजी कुनधाडकर, उत्तम पिपरे, पतिराम मडावी, अरविन्द पेद्दीवार, तिलकचन्द कापगते, अमित गुप्ता, रघुनाथ मोटधरे, चन्द्रकांत खंडाईत, डी. के. डोये-9226270872, संजय पिल्लारे, सुरेन्द्र लिल्हारे, कमल फरदे, नरेन्द्र बोम्परे-9406751186, संतोष परिहार, प्रेमकृष्ण गिरी 9673057661

17 दिसम्बर 2022

स्वर्णाकर्षण भैरव साधना शिविर

शिविर स्थल : श्री सूरती मोढ़, वनिक वाड़ी, लाल दरवाजा मेन रोड, रेल्वे स्टेशन के पास, **सूरत (गुजरात)**

आयोजक मण्डल सूरत-विजय पटेल-9925104035, विवेक कापड़े-7984064374, तरंग पटेल- 9898965511, नीरज पटेल-9664562699, चेतन सिंह-9429411177, दीपेश गांधी -8866124000, नितिन प्रजापति-9726162728, दिव्येश, रेशमवाला-9374716532, धवल प्रजापति-9327396423, मोण्टू प्रजापति-9898075031, विक्की प्रजापति-9879793736, अमित प्रजापति-972656620, भौमिक प्रजापति, अनिल चौधरी, नीलेश पटेल (सायन), दिनेश पटेल (कोसम्बा), बहादुर भाई, रमेश कालरवाला, दिनेश मौर्या, सत्येन्द्र सिंह, सन्तोष भाई, सन्तोष डकुआ, रोहन प्रजापति, सुरेन्द्र चौरसिया, शंकर भाई (बारडोली)-8128304483, निराली पाटिल, प्रभु नारायण मिश्रा, शंकर भाई (बारडोली), बकुल भाई (बारडोली), गिरीश भावसर (बारडोली), अंकित प्रजापति, दिनेश कापड़े, भावेश प्रजापति, भगवानदास पाटनकर, सत्य महाराज

18 दिसम्बर 2022

लक्ष्मी नारायण साधना शिविर

शिविर स्थल : गुरु नानक नेशनल, हाई स्कूल, 22/2 सायन सिंधी कॉलोनी, जैन सोसायटी, निअर गुरुकृपा हॉटल (2 मिनट की दूरी पर), सायन (पूर्व), **मुम्बई**

आयोजक मण्डल – तुलसी महतो-9967163865, डॉ. संतलाल पाल-9768076888, यशवंत देसाई-9869802170, नागसेन पवार -9867621153, राहुल पाण्ड्या, डॉ. सतीश-7066098758, रवीन्द्र गायकवाड़-9920680113, रोहित शेट्टी, मनोज झा, राकेश तिवारी, मीना कावटे, हमप्रसाद पाण्डे, बुद्धिराम पाण्डे, सुनील उपाध्ये, जी.डी. पाटिल, रवि पाटिल, मोहन सैनी, सुहासिनी दयालकर, गायत्री दयालकर, एम.बी. रत्नाकर, श्रीनिवास, राम पलट, ज्योति आहूजा, शैलेश जोशी, अनिल कुंभारे, वीना सिंह, राधा पाल, मानव और पीयूष, अजय मंचेकर, गंगा, जिया, सीता और सोनू, सुनील उपाध्ये, सुनील साल्वी, प्रकाश सिंह, संजय गायकवाड़, गोरखनाथ, अनय सिंह, अजय कुमार सिंह, प्रवीण राय, भावप्रसाद पांडे, सुरेश यादव, अरविंद अरोड़ा, विवेक पवार, ममता

14 जनवरी 2023

सूर्य लक्ष्मी साधना शिविर

शिविर स्थल : माँ कमला उत्सव हॉल, मीठापुर बस स्टैण्ड, बाईपास मोड़, विग्रहपुर, **पटना (बिहार)**

आयोजक मण्डल – इंद्रजीत राय-8210259711, 9199409003, महेन्द्र

शर्मा-9304931127, देवेन्द्र कुमार, (बरबीगाह)-9661696982, संजय शर्मा-9934682563, टुनटुन यादव-9905022385, अनुराग शर्मा-7834999000, आलेक चौ.-7014701115, जीतू-9308473285, मुन्ना सिंह, पंकज, मनोज मिश्रा, कौशलेन्द्र प्रसाद, डॉ.. संजय जी, डॉ. मधुरेन्द्र कुमार रंजनकुमार गुप्ता, खगौल तारकेश्वर, **एकगर सराय**-मुकेश विश्वकर्मा, अरविन्द, **गया**-उमाशंकर यादव, सुरेश पण्डित, रविन्द्र कुमार, निखिल, धर्मेन्द्र कुमार, **औरंगाबाद**-कामता प्रसाद सिंह, धनंजय सिंह, **कुदरा**-शिवशंकर गुप्ता, आ. सि. साधक परिवार बिदुपुर के समस्त गुरू भाई-बहन, आ.सि. साधक परिवार **मुजफ्फरपुर**-पंकज कुमार, रजनी रंजन त्रिवेदी, रमन झा, प्रकाश कुमार, धीरज झा, धर्मेश, आ.सि. साधक परिवार, **दरभंगा** - अभय कुमार सिंह, **ताजपुर**-प्रभुजी, **लगनिया**-संजीव चौधरी, राजकुमार दास, **मोतिहारी**-सुरेश भारती, रामेश्वर भगत, **हत्था कलौजर**-अरूण कुमार सिंह, रामसियार भंडारी, आ.सि. साधक परिवार **बेगुसराय**-अनिल पासवान, **ढोली**-प्रवीण कुमार, पुसा प्रेमलाल पासवान, **परबत्ता**-अनिरूद्ध झा, आ.सि. साधक परिवार मुरलीगंज के समस्त गुरू भाई-बहन, **मुंगेर** - निवास सिंह, मंजु देवी, **तोई मजरोई (बरबीगाह)** - तरूण कुमार प्रभाकर, विपिन कुमार सिंह, डॉ. रमाकान्त सिंह, पप्पू जी, **बरबीगाह** - सुभाष पण्डित, डॉ. बिरमनी कुमार, प्रवेश दास, सुधीर कुमार, प्रभानन्द पासवान, नवादा-दिनेश कुमार पण्डित, **नादिर गंज (राजगीर)**-बारहन विश्वकर्मा, रामअवतार चौधरी, शम्भूजी, **शेखपुरा**-प्रवीण कुमार और चंदन, अ.सि. साधक परिवार लक्खीसराय के समस्त गुरू भाई-बहन, **बाढ़**-प्रहलाद सिंह, **मोकामा**-रोजकानंद बत्स, **कटिहार**-शैलेष सिंह, **मधेपुरा**-आनंद लिखिल, **पुरनिया**-दयानंद शर्मा, आदित्य जी, **भागलपुर**-शिवानंद झा, सुनील यादव

15 जनवरी 2023

जीवन सिद्धि सूर्य साधना शिविर

शिविर स्थल : कमला भवन (गेस्ट हाऊस) नियर, जार्ज टाऊन थाने के पास, सोहबतिया बाग, संगम पेट्रोल पम्प के बगल में,

प्रयागराज (उत्तरप्रदेश)

आयोजक मण्डल - प्रयागराज - इन्द्रजीत राय-8210257911, 9199409003, सूर्यनारायण दुबे एवं विद्या देवी, 7408169214, बिजय शुक्ला, 9415905993, अजीत श्रीवास्तव, 9889041343, सदानन्द राय, राजेश श्रीवास्तव एवं स्वेता श्रीवास्तव-7985467138, सिद्धनारायण त्रिपाठी, अजय दुबे, गयाप्रसाद यादव, ज्ञानचंद जयसवाल, मनीष शेखर, अतिन्द्र सिंह, रामचन्द्र केशरवानी, विनय कुमार, सिपाही लाल, हरिशंकर शर्मा, आश सिंह, विनीता श्रीवास्तव, बृजेश कुमार श्रीवास्तव, सन्तोष निगम, गायत्री बाजपेयी, एस.ए. अवस्थी, विजय शुक्ला, ए.के. साहू, गाटगी राय, चन्द्रबाला, भोलेश्वर मिश्रा, **चित्रकूट**-राजेश दुबे, **मिर्जापुर**-अनिल जयसवाल, मनीष सेठ, मनोज शर्मा, रामआचार्य पाण्डे, विजयनंद गिरी, देवेन्द्र नाथ मिश्रा, मुनमुन दुबे, अमित, अंशु मिश्रा, संतोष मिश्रा, **आ.सि.सा. परिवार मुगलसराय**-सुनील सेठ, जयदेव घोष, मनोज पाण्डे, पप्पू, शिवकुमार जयसवाल, भानुप्रताप यादव, **आ.सि. साधक परिवार वाराणसी**-अजय जयसवाल, प्रेमनंदन पाण्डेय, निदेश सेठ, आशीष दुबे, लक्ष्मीकान्त त्रिपाठी, ललन शर्मा, **जौनपुर**-अमरनाथ पाण्डे, राजपत सिंह, डॉ. जयप्रकाश, प्रभात, **सुल्तानपुर**-महन्त त्रिपाठी, राजेश मिश्रा, पावन तिवारी, **बादशाहपुर**-अजय गुप्ता, राजू गुप्ता, **लखिमपुर**-चन्द्र कुमार रसतोगी, बाबा सूरज मालदास, बबेरू, सोनुजी, **लखनऊ**-अजय सिंह, सतीश टण्डन, आ.सि. साधक परिवार **अजमगढ़, लाटघाट, रौनापार, अम्बेड़कर नगर, बरहलगंज, दोहरी घाट** के समस्त गुरू भाई-बहन, **गोरखपुर**-के.के. शुक्ला, **बलिया**-विंद्याचल पाण्डे, **सतना (म.प्र.)** - डी.के. पाण्डे।

22 जनवरी 2023

धूमावती सायुज्य
माँ बगलामुखी साधना शिविर

शिविर स्थल :

वृन्दावन धाम, सीतासागर के सामने, गैस एजेन्सी के पास, दतिया, (म.प्र.)

(नोट : 21 जनवरी को पूज्य गुरुदेव के सानिध्य में हवन सम्पन्न होगा)

मुख्य आयोजक :- इन्द्रजीत राय-8210257911, 9199409003, गिरीस शर्मा विद्रोही- 9755833301, रविन्द्र शर्मा, रमाशंकर तिवारी -7974917887, शिवराम मिणा (महोवा) राजस्थान-7055064356, अनुराग द्विवेदी (बुढ़ार) म.प्र.-9826612023, संजीव बुन्दडेला (ग्वालियर), 9406989519, संतोष सिंह (ग्वालियर) 9639419445, राकेश श्रीवास्तव (कटनी म.प..)- 8839566954, जगदीश जी, मकवाना (धार म.प्र.)-9893868418, बागसिंह पवार (खलगाट म.प्र.)-9826860921, बासुदेव ठाकरे (नागपुर विदर्भ महाराष्ट्र), 97646 62006, सत्यनारायण शर्मा (जयपुर)- 9352010718, राजेन्द्र वैष्णव (चित्तौड़गढ़) राजस्थान - 9649350821, चैतन्य गुंजन योगी (भुवनेश्वर, उड़ीसा), **झांसी** - विनोद रायक - 8004274246, प्रमिला शर्मा, राकेश तिवारी-मिसरी लाल मिश्रा, विनय कुमार श्रीवास्तव, राजीव पाठक। **ग्वालियर** - सुमित अहुजा, गौरव चौधरी, विनोद कुमार गुप्ता, हरी शंकर तिवारी। **टिकमगढ़** - अजय केवट, रामलाल वारण, पन्नालाल रावत। **शिवपुर** - मरदान सिंह धाकर। **भोपाल (नरसिंहगढ़)**-मांगीलाल शर्मा। **भोपाल** - सूर्यदेव सोलंकार, अरूण कोरासिया, कृति सोनलकार, पीयुष सोलंकार, मीष्ठी सोनलकार, श्रृष्टि सोनलकार, कल्पना ठाकुर। **इंदौर**-रूपल छावड़ा, रूपेश लकशरी, चंचला शर्मा, संजय शर्मा। **खलगाट** - रवि सोलंकी, अंतिम शुक्ला, मुकेश खंडेलवाल, जितेन्द्र पटेल। **धार** - विजय जी दनगाया, नारायण जी चरण, जगदीश जी तवंर, शांति लाल जी पाटीदार, सीताराम जी पटेल, लालराम पाटीदार, निखिल कुमरावत। **देवास** - संतोष पठारे जी। **उज्जैन** - सुरेश खत्री जी। **कटनी** - अभिषेक तिवारी। **बरही** - सुभाष पटेल, मधुरानन्द। **सतना** - डी.के. पाण्डेय, ए.पी. मिश्रा। **रिवा** - अमित मिश्रा, डॉ. राजेश्वर वर्मा, संजय शर्मा। **प्रयागराज** - अजित श्रीवास्तव, सुर्यनारायण दुबे। **वाराणसी** - वेद प्रकाश जयसवाल। **आजमगढ़**-विंध्याचल पाण्डेय। **लालघाट** - दुर्गा प्र. मौया, विध्वाशनीराय, डॉ. सुमन चौरासिया। **गोरखपुर** - के.के. शुक्ला। **मिर्जापुर** - अनिल जयसवाल। **कानपुर** - महेन्द्र यादव, शैलेन्द्र सिंह। **मथुरा** - मदन मोहन जी। **वृंदावन** - रेवती रमन जी। **उन्नाव** - प्रभात जी। लखनऊ - अजय सिंह, सतीश टंडन, आ.सि.सा. परिवार आगरा के समस्त गुरू भाई एवं गुरू बहन। **आगरा सिकरी** - मुकेश जी, चित्रकुट (म.प्र.), गायत्री तिवारी-

सरोज सिंह, शिव बाबू सिंह। **बबेरू-**अरूणेश गुप्ता, रामचरण कुशवाहा। **मऊरानीपुर(उ.प्र.)-**जगदीश अग्रवाल। **ओरछा (म.प्र.)-** जितेन्द्र सिंह। **गुरसराय-**उमाकांत गुप्ता, नरेन्द्र अग्रवाल। **अंबिकापुर (छत्तीसगढ़) -** राजकुमार यादव, विवेक श्रीवास्तव, कृष्णा गोस्वामी, देवदत्त साहु, सरजू राम, राजकुमार सत्यनारायण जयसवाल, कैलाश प्र. देंवागन। **शक्ति (छत्तीसगढ़) -** समेलाल चौहन। **चांपा (छत्तीसगढ़)** -अजय पटेल। **महोवा (राज.)-**दिलीप कुमार शैनी-8058420359, जगमोहन मिश्रा। **जयपुर -** निरज शर्मा, परम शिवम शर्मा, रघु शर्मा। **डबोक उदयपुर (राजस्थान)-** बंसीलाल मेनारिया, लीला पलिवाल, लोगर लाल मली, लक्ष्मण लाल मली, शंकर लाल रावत, नाना लाल जी मेघावल, रतन लाल जी सोनी, रमेश चन्द्र वैष्णव, श्रीमति सीमा वैष्णव। **अजमेर-**श्रीमति सुशीला बाथम। **आसाम -** पवन दत्ता। **बैंगलोर -** बाडु पदमगोड्डा, दिनदयाल जी, **ललितपुर-**पुष्पलता ठाकुर, मुन्नालाल कुशवाह, कल्पना नामदेव (कोलारस शिवपुरी), संजय सोनी ग्वालियर, संजीव सागौरिया डबरा, जयदीप चौहान डबरा, अभिषेक पुरोहित सेवड़ा (दतिया)

28-29 जनवरी 2023

महालक्ष्मी-काली-सरस्वती त्रिशक्ति साधना शिविर

शिविर स्थल :

कृषि उपज मंडी, बसंतपुर, राजनांदगांव (छत्तीसगढ़)

मुख्य आयोजक :- अंतर्राष्ट्रीय सिद्धाश्रम साधक परिवार, छत्तीसगढ़ एवं श्री भगवती-नारायण धर्मार्थ सेवा समिति जिला **राजनांदगांव-** महेश देवांगन-9424128098, जी.आर. घाटगे-9425525748, लखेश्वर चन्द्रा- 98274 92838, चन्द्रकान्त /चेतन साहू-9329682817, सन्तोष मण्डलोई- 94062 39700, गनपत नेताम -9406012157, ज्ञानेश तुमरेकी- 9907102649, यादव राम कोठारी-9753941224, रामनारायण सोनवानी-9827413295, डॉ. भूषण आनन्द साहू-9399782421, तेजेश्वर गौतम-9827950765, लेखराम सेन-9826957606, हितेश ध्रव-9826541021, सहदेव साहू-9893637680, एन.के. कंवर-9644334011, राधेश्याम साहू- 94255 41600, संतोष साहू-9300768605, जनक यादव-9630207072, विकेश वर्मा-7869092221, रमेश निषाद-6265568273, देवलाल सिन्हा-9009490734, प्रतापसिंह प्रधान-7566555111, पिताम्बर ध्रुव-9993242093, सियाराम बरेठ-9755836240, अशोक साहू-93991 35408, अजय साहू-9009579631, **राजनांदगांव-**बेनीराम गजेन्द्र-94076 08711, भगवनती प्रसाद देवांगन-9827181863, संतोष देशमुख-7869325370, दिनेश यादव-7389045471, गणेश श्रीवास्तव-9827800329, लीलेश निषाद-9300681684, चित्ररेखा नकुल सिन्हा-9827810161, बी.ए. राजू, कान्ती साहू, चन्द्रकान्त रामटेके, टी. नुकैया, सूर्या साहू, भागवत गंधर्व, शैलेन्द्र बघेल, जगत क्षत्री, दुर्गेश यादव, प्रदीप यादव, उमेंद्र पटेल, धीरू गावरे, दिनेश प्रजापति, भगत राम साहू, महेश्वर टेमरे, लोमेश देवांगन, नरेश यादव, राजेश सोनी, भावेश देवांगन-8109450621, शांतनु देवांगन-7000395637, चंचल साहू-7898120703, निलेश गजेन्द्र-8817260425, रोहित श्रीवास्तव-9827952535, फूलचंद वर्मा, सुरेश निर्मलकर, कोमल वर्मा, मूलशंकर वर्मा, खिलेश्वर साहू, अमृत इन्दौरिया, ज्योत सोनकर, भोलाराम साहू, मनोज निषाद, राजू साहू, **डोगरगढ क्षेत्र-**लेखराम वर्मा-9981180036, शरद विजयवार-9425565747, कार्तिक साहू-88272 75161, ज्योति भूधर साहू-7647855190, कैलाश महोबिया- 982663 8464, बी.एल. सिन्हा-9406296718, धनुष राम डढ़सेना, सविता दरगढ़, गिरवर साहू-7898351638, छोटू सिन्हा-9406058375, चांदमल अग्रवाल, के.के. पटेल, भगवती देवांगन-9425510147, मोहन सिन्हा, बिकहत देवांगन-7587716589, ओंकार सिन्हा-8103658512, मंशाराम देवांगन, संतोष वर्मा-9407944699, रंजीत वर्मा-9406352013, परमेश्वर उइके, देवनारायण साहू, जयचंद ठाकुर-7879289419, प्रकाश सिन्हा, दिलीप वर्मा, **खैरागढ़ क्षेत्र-**गोवर्धन वर्मा-7771802940, गणेश सिन्हा-8435854897, दावेन्द्र देशमुख-9406060693, मुकेश देशमुख-9174830776, रामकुमार वर्मा-9926946938, पुखराम श्रीवास-9926132675, मेघराज साहू, मेघा यादव, प्रेमेन्द्र कर्महे, कृष्णा साहू-8349050822, दिनेश वर्मा, संदीप गौतम, प्रभा वर्मा-8817096887, पी.एस. सूर्या, चक्रधर देवांगन-9098862348, सुखदास वर्मा-9691078296, टीकाराम वर्मा-8103288589, डॉ. हरिशंकर जंघेल, ठाकुर राम श्रीवास, प्रकाश श्रीवास, गजाधर साहू, **डोंगरगांव क्षेत्र-**हेमंत साहू-6232256666, राजू यदु-9893463106, संतोष चक्रधारी, डी.आर. वर्मा-9009085597, सुंदर लाल साहू-9165044529, गोविन्द साहू, गोवर्धन उर्वशा-9981072223, रुखमण देवांगन-9993104600, डॉ. जितेन्द्र सिंह-9589445714, डाकवर साहू-8349514324, अशोक निषाद-6261284718, यशवंत यदु, रेखा यदु, चतुर यादव, ललित साहू, टीकाराम ठाकुर, भूपेन्द्र साहू, **छुरिया क्षेत्र-**भोलेशंकर साहू-8878909969, गोपाल साहू-8819974252, मनराखन श्याम-7477002531, सुमन सिन्हा-8349090446, दुर्गेश साहू, चन्द्रभान साहू, श्याम साहू, **अम्बागढ़ चौकी-**एम. पी. तिवारी-9098157841, कार्ति कराम कोमा-9111769650, श्रीमती थानेश्वरी तुमरेकी-9406422720, नन्दूराम धनेन्द्र-7772831646, केतुलाल चन्देले, शशीकान्त बाजपेयी, मंगतूराम भारद्वाज-9907948125, महेन्द्र सारथी-9907129567, बाबा शिव गंधर्व, रामजी लाल विश्वकर्मा, प्रहलाद मांडवे, लेखू राम सिन्हा, अशोक निषाद, लोकेश कुमार सिन्हा, पवन सिन्हा, तुलसी वर्मा, जयंत्री सलामे, रामप्रसाद गजेन्द्र, गणेश देवांगन, सुरजन कुंजाम, **रायपुर-**सेवाराम वर्मा-9977928379, संजय शर्मा-9111342100, दिनेश फुटान-7804940001, विजय यादव-9907625184, महेन्द्र वर्मा-9406403210, दुर्गा यादव, मेहतरू यादव, मुकेश चुरहे, दशरथ यादव, संतोष राव लहने, **बलौदा बाजार-**लेखराम चन्द्राकर-9926114722, देवचरण केंवट-8435112361, अग्रहीत धीवर-9754664556, निर्मला पुरुषोत्तम कर्ष-9993371529, लक्ष्मीप्रसाद वर्मा, **धमतरी-**सत्यनारायण मिनपाल-8982551422, दिलीप मीनपाल-7000981779, बी.एल. साहू-9691368518, डी.आर. दीवान-9340605060, **बालोद-**डॉ. महेश्वरनाथ योगी-9993316290, इंजी. शिव मरकाम-9424123804, डॉ. जगजीवन निषाद-9977026040, कौशल गजमल्ला-9826935021, चुरामन लाल राव-9406160087, के.के. पटवा-8103344414, धनेश देवांगन- 81033 44414, महेशपुरी गोस्वामी-9981496566, रूद्रेश साहू- 9893243481, **दुर्ग-**खेदू देवांगन-9993102516, गौरव टंडन- 81098 49856, हेमा साहू-9039800097, वंदना चक्रवर्ती- 7722858100, तेजराम देवांगन-6265565071, दिलेश्वर चन्द्राकर-8305656776, **जांजगीर चाम्पा-**अजय पटेल-7869775546, जागेन्द्र निर्मलकर-9340436174, थानसिंह जायसवाल, **शक्ति-**समयलाल चौहान-7722870684, **गरियाबंद-**शिवमूर्ति सिन्हा, संतोष जैन-7415537926, **महासमुंद-**खेमन कन्नौजे-9993377750

चौंतड़ा एवं घूमारवीं में आयोजित साधना शिविर के दृश्य

आयोजित साधना शिविर के दृश्य

दिल्ली कार्यालय - सिद्धाश्रम 8, सन्देश विहार, एम.एम. पब्लिक स्कूल के पास, पीतमपुरा, नई दिल्ली-110034
फोन नं. : 011-79675768, 011-79675769, 011-27354368

Printing Date : 15-16 November, 2022
Posting Date : 21-22 Novermber, 2022
Posting office At Jodhpur RMS

RNI No. **RAJ/BIL/2010/34546**
Postal Regd. No. Jodhpur/327/2022-2024
Licensed to post without prepayment
Licensed No. RJ/WR/WPP/14/2022
Valid up to 31.12.2024

पूज्य गुरुदेव श्री अरविन्द श्रीमाली जी निम्न दिवसों पर साधकों से मिलेंगे व दीक्षा प्रदान करेंगे। इच्छुक साधक निर्धारित दिवसों पर पहुंच कर दीक्षा प्राप्त कर सकते हैं।

स्थान गुरुधाम (जोधपुर)	
14	दिसम्बर
18	जनवरी

स्थान सिद्धाश्रम (दिल्ली)	
20-21	दिसम्बर
26-27	जनवरी

प्रेषक –
नारायण-मंत्र-साधना विज्ञान
गुरुधाम
डॉ. श्रीमाली मार्ग, हाईकोर्ट कॉलोनी
जोधपुर - 342001 (राजस्थान)
पोस्ट बॉक्स नं. : 69
फोन नं. : 0291-2432209, 7960039,
0291-2432010, 2433623
वाट्सअप नम्बर : 8890543002